佛法是种活法

● 达真堪布 著



悟道之初 活易乐乎（自 序）



在物质文明高度发达、各种物欲和诱惑充斥的现代社会，越来越多的人因希求心灵的解脱而开始修习佛法。只有佛法才精确而客观地描述了我们自身以及我们周围世界的真相，并且给我们指出了一条通向彻底自由、安宁与和谐的幸福之路。

确定地说，佛法是唯一能够使我们获得幸福与快乐的方法！能够今生值遇佛法并认真修持佛法的人都是有大福报的人，未来的生命就像初一的月亮，必将趋入圆满和光明！

佛不是神，每个人都有佛性，通过修行都能成佛。随着修行层次的逐步提高，佛也离你越来越近。我们刚开始修行的时候，佛是佛堂里供着的佛像；佛

在极乐世界；然后，自己的上师是佛，佛就在身边；最后，终于认识了你自己，自己就是一尊佛，自己就是一片净土。心、佛、众生本来一体，无二无别。

佛法不是神话，佛法是人的一种活法。佛不可能离开这个世间，佛法也在世间的生活和工作中。主要是发心，发善心、发慈悲心、发菩提心、发清净平等心，任何时候都用这样的心去做任何事情。这就是修行！

学佛不难，修行不难。难在哪里？难在把握不住，不会学、不会修。有真正的善知识的指点，按他的要求去做，这叫会学；有正确的方法，按照正确的方法去修，这叫会修。会学佛，学佛是一种享受；会修行，修行是一种快乐。

在我初来汉地的时候，我深深地被居士们希求佛法的虔诚所感动！但是，种种不如法的现象也同时困扰着我的心，令我担忧。当时，相当一部分修行人误入歧途，因不明佛理而盲修瞎炼。如此，只会令这些修行人荒废如珍宝般的人身和光阴，甚至会堕落金刚地狱，出苦无期。目睹着众生的种种痛苦和修行的窘境，情况的急迫促使我下定决心举办百日共修活动，

用刚刚学会但还并不十分娴熟的汉语为大家传讲《大圆满前行引导文》。在上师三宝、善神护法的慈力加被与护持下，佛法的功德开始令越来越多的人受益。本书也主要是针对大家在修学基础修法的过程中存在的问题和误区而编写，期望更多的人能够树立起正知正见，学修无碍，直至圆满菩提道果。

人应该通过佛法活着。只有用佛法这个活法来活着，才能活得轻松自在，才能活得有意义、有价值。大家认真地修持了佛法，并得到了佛法的利益，将是我此生最大的幸福与快乐。

目　　录

第一篇 解脱之路

第二篇 学修法要

目录



第三篇 修行与生活



第一篇　解脱之路

生命的意义

人从哪里来，到哪里去，人为什么活着？科学家、哲学家、宗教家们都在不停地寻找着这一问题的答案。我们现在必须要重新审视一下我们普通人的人生：每个人都想追求快乐和幸福，但是根本没有得到永远的快乐和幸福。每个人都想活得安乐、轻松和自在，但始终也没有实现这个愿望。每一个人都在感受着生老病死四大苦，以及怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和不欲临苦。人们有些所谓的快乐也会变成痛苦，也是痛苦的因，都离不开痛苦的本性，逃不出痛苦的范围。在这样的痛苦中马马虎虎地过日子，天天吵吵闹闹，特别烦恼、辛苦，这就是我们普通人的生

活。难道就让我们的人生永远在痛苦中度过吗？对这个问题的思索，使我们找到了人生的目标与方向：获得永恒的快乐和幸福！同时，我们也发现了自己生命的意义：要努力让每一个活在痛苦中的人都得到永恒的快乐和幸福。

我们怎样才能达到快乐和幸福的目标？有钱也解决不了问题，有权也解决不了问题。我们付出了那么多，但是内心从未满足过，达不到预期的目的。为什么？我们采取的方法不对，所作所为都不是安乐的因缘。一切不幸的根源就是烦恼，有烦恼就有痛苦。想解决这些问题的话，就要断除烦恼。那么怎样才能断除烦恼？就是要有正知正见。有了正知正见，才能断除邪知邪见。没有邪知邪见就没有烦恼，没有烦恼就没有痛苦。别的都不是好的方法。佛法向我们揭示了宇宙人生的真相，佛陀告诉了我们如何用智慧来拯救心灵的方法，世间没有任何真理比佛法更适合拯救人心的了。

佛在世时，行住坐卧和众生没有区别，只是他的内心没有妄想、没有执着，所以活得轻松自在。可众生由于妄想执着而迷失了本心，执妄为真，所以

活得很累。一切本来就是那么圆满、清净、平等，但是我们还没有真正认识到。只有去掉了妄想，断掉了执着，本具的佛性才会自然显现，我们才能真正认识自己、明白自己，才能与佛无二无别。人身难得今已得，佛法难闻今已闻。你不想感受这些痛苦，而渴望解脱的话，只有依靠上师三宝！他们已经摆脱了轮回，已经获得了安乐。他们会教给我们这些方法，只要我们按他们的要求去做，好好地学佛、好好地修行，一定能摆脱痛苦，获得安乐。这是我们唯一的出路。

我们今生得到了人身，这是生生世世修来的福报。我们这个暇满的人身比如意宝还要珍贵。如意宝只能给我们想要的东西，但它不能让我们证得佛果；暇满人身可以让我们解脱，可以给我们圆满的功德。现在我们已经将真正的如意宝拿在手里，但是我们还没有认识到它的价值，没有让它发挥作用，多愚痴啊！一切都是无常的，有生就有死，生命就在呼吸之间，我们一旦失去了珍宝般的人身，几乎是再也没有获得它的可能了。我们将会在轮回中感受无尽的痛苦，出苦无期。所以，今生我们一定要抓住这个机

会，一定要解脱！我们通过修行，才能真正明白整个宇宙的真相和真理，才能明白生命的真相和真理。那时我们才不会有痛苦，因为我们获得了圆满的智慧。

内心的快乐是真正的快乐，精神的享受是最大的享受。每一个人都可以活得快乐幸福、轻松自在。佛法才能满众生的愿！佛法是最难闻的，一定要珍惜啊！如果你真有佛法了，好好地利用它、学习它、修持它，它就会给予我们一切，一切都是吉祥圆满。

我们要时刻提醒自己：生命如昙花般短暂，一定要珍惜光阴、珍惜人身、珍惜生命。怎样珍惜？一定要好好学佛、好好修行，今生一定要解脱、成佛。我们成佛了，具足了圆满的功德，自己没有烦恼和痛苦，还能帮助很多的众生，这才是人生的价值。不要自找烦恼和痛苦，有佛法的生活才会轻松自在、快乐幸福，我们活着才有意义。

人，都活着，但是生命的价值不一样。我活得快乐，你活得痛苦，为什么呢？我们俩的活法不一样。我有佛法的活法，所以我活得快乐；你没有佛法的这个活法，所以你活得痛苦。没有别的，就是活法不一样。

今生解脱之法

八万四千法门都是一个目标、一个方向，但是因为修行者的根基不同，因而所采取的方法也不同，所以叫八万四千法门。我们现在就在“八万四千法门”当中选择了大圆满法和净土法两个法门，都是求往生的方法——大圆满法是即身成佛的方法、活着往生的方法；净土法（往生法）是临终往生的方法。

第一，即身成佛的大圆满法。

活着可以往生吗？可以。每个人的心里都有一片净土，这就是我们本来具有的觉性——本觉，这就是真正的净土。我们把自己的心安住于那个状态，安住于那种境界中，这是真正的往生净土。阿弥陀佛有世俗的阿弥陀佛，也有胜义的阿弥陀佛。胜义的阿弥陀佛就是我们的本觉、我们的佛性。我们把自己的心安住于本觉当中，就是往生到西方极乐世界了，这就是大圆满法。

修成大圆满法要具备三个条件：一是业障小，二是福报大，三是得到上师的窍诀。我们主要通过观修金刚萨埵除障法消除业障，通过供修曼茶罗积累福慧

资粮，通过修持上师瑜伽得到上师的加持和窍诀。这些都是加行的修法，所以加行的修法非常重要。真正修持大圆满法的时候很快，一个是立断法，立即断掉所有的妄念；一个是顿超法，顿时超出三界轮回。一刹那的事，立即可以成佛。

第二，极为殊胜的临终往生的方法——破瓦法。

破瓦法是大圆满正行的支分修法，非常接近大圆满，通过这种方法也能证悟大圆满法的真理。破瓦法也是一种密法，显宗里没有。

修密法首先要有灌顶，但是更主要的是信心——对上师三宝（尤其是对上师）有信心，对佛法（尤其是对密法）有信心，对自己有信心。这是最重要的条件。如果你对上师、对破瓦法没有信心，修持破瓦法不会有任何成就。如果你对上师、对破瓦法有邪见，就不能参加破瓦法的法会，也不能接触这个法。

值遇这么殊胜的法是生生世世修来的福报，所以一定要珍惜。心是根本，要有一颗希求正法的心。如果对这个法有兴趣、很欢喜、觉得特别殊胜，这些都是信心。如果没有这样的心态，你根本修不成。

能够往生、能够成佛的方法有很多，破瓦法的殊

胜之处在于：一般的凡夫，哪怕是刚学佛修行的人也可以通过这种方法往生到西方极乐世界，不要求你的修持有多高的层次和多深的程度。破瓦法的修法有五类：第一是法身破瓦法，第二是报身破瓦法，第三是化身破瓦法，第四是三想破瓦法，第五是超度破瓦法。法身破瓦法、报身破瓦法和化身破瓦法是修行有一定层次的人运用的。一般的凡夫可以修三想破瓦法，这样也可以轻松快速地往生、解脱。

现在很多人认为神识会在修破瓦法过程中离开，所以不敢学、不敢修。这是误解！不用怕！破瓦法有两个阶段：修破瓦法的阶段和运用破瓦法的阶段。修的时候不会有这种情况，谁都可以修。运用的时候真的会离开，但是，要到临终时候才可以运用，之前不能运用。修，活着的时候修；用，临终的时候用。修的时候一定要修到一定标准，要出现瑞相、征相。出现成就征相以后不要长期间断，隔一段时间修一次就行。

第三、具足四个条件的临终往生法——净土法。

很多成就者敢说自己有临终往生的把握，一个原因是他修成了破瓦法，另一个原因是他已经具足了净土法门中所说的往生净土的四个条件，所以才有把握。

净土法门是临终往生的方法，往生必须要具足四个条件：第一，发菩提心；第二，积累福慧资粮；第三，观修阿弥陀佛；第四，发愿往生到西方极乐世界。此外，还要远离两种违缘：一、不能犯五无间罪；二、不能犯谤法罪。如果有这两种罪过，念佛念得再好也不能往生到西方极乐世界。只要能够满足这四个条件，远离两种违缘，临终一定能往生西方极乐世界。这是阿弥陀佛的大愿，本师释迦牟尼佛已经告诉我们了，只要相信就行。

我们现在修习的大圆满法、净土法（往生法）都是今生解脱的方法。一个是即身成佛的方法，一个是临终往生的方法。别的法门也好，但是这两个法是现在最适合、最有利于我们成就的法门。我们都一定要从心里下定决心今生成就。每一个人对自己都要有最高的要求——修习大圆满法，让自己即身成佛。最起码的要求是修习往生法，到临终的时候能够解脱，能够往生。

第二篇　学修法要

怎样成为大圆满法的法器

怎么学佛呢？学佛就是从基础开始学，如果没有基础的修法，修什么法都不会修成。我们不能轻视基础的修法，即使能读三藏十二部，能讲三藏十二部，没有这些前提的修法，你也不能解脱，不能成佛。

大圆满法——立断法、顿超法多殊胜啊！但是，因为我们的相续根本没有成为大圆满法的法器，所以容纳不了。什么叫法器？每一个正行的修法都有前提条件，只有这些前提的条件都具备了，你才能得到这些法的成就，才能成为修法的法器。之前，你学也学不会、修也修不成，不可能有结果。在你的相续中没有出离心、菩提心，没有证悟空性的智慧的时候，你还不是修习大圆满法的法器。给你灌的是甘露，但是你自己的容器扣着，没法灌；你的容器是漏的，都漏出去了；你的容器里面有毒，灌完了不能喝，喝了肯定死。这不是虚度光阴吗？这不叫荒度人身吗？我们就是要通过这些前提的修法调顺自己的相续，调整自

己的心态。如果在你的相续中真正生起了出离心，生起了菩提心，有了证悟空性的智慧，可以说你已经快成功了。

大圆满法分前行的修法和正行的修法。外加行和内加行都是大圆满法的前行修法，是大圆满法的基础，我们通过这些修法才能证得大圆满法的境界。四外加行包括人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，五内加行包括皈依、发菩提心、金刚萨埵除障法、供曼茶罗、上师瑜伽。对于一个真正想解脱、想成佛的人来说，这些修法都十分重要。只有通过四外加行的修法才能生起真正的出离心。在有出离心的基础上，才能生起菩提心。没有菩提心做基础就不能进入大圆满的境界，不能体会大圆满法的智慧。生起菩提心后，我们主要通过修持金刚萨埵除障法消除业障，通过修持曼茶罗来积累资粮，最后通过修持上师瑜伽来获得上师窍诀。我们的业障小了、福报大了、获得上师的窍诀了，这样才具备了修持大圆满法的三个条件，才能成就。如果你真正懂得了加行的意义、利益和功德，你不可能不学习，不可能不希求，也不可能不高度重视！

只有两种人会直接修大圆满：第一种是利根者。如果在你的相续中自然就有这些——前生带来的或者今世修出来的出离心、慈悲心和菩提心，那你是个利根者，你可以直接修大圆满法。第二种就是最愚痴、不懂佛理的人。如果你的相续中没有这些功德，你修的“大圆满法”就是空中楼阁，得不到任何成就。最愚痴的人才这样做，有智慧的人不可能这么做。

如果你觉得加行容易、简单，这说明你还没有懂！加行难，一个比一个难。外加行的修法比内加行的修法还难，内加行的修法比正行还难。内、外加行修好了，正行就很容易、很简单了。大圆满的境界是最高的境界，是“自心简易难信之秘密”，是最简单、最容易的。但是，如果加行没有修好，就像盖高楼大厦却不打地基一样，是不可能的事。刚开始打地基、修基础的时候有点难。但有了这些基础的修法、前提的修法，我们修正行就很容易、很简单了。这个过程还像是攀登一座大山。真正修大圆满正行的时候就是我们已经到达山顶上了，没有它方可去，不用太长的时间，甚至一瞬间就可以成佛。而这以前，我们必须经历爬山的过程，我们必须通过加行的这些修法

才能到达山顶。我们很多人现在都在山底下，《佛光普照》中把所有爬山的方法都告诉你了，已经把直达山顶的台阶都给你修完了，上师也把你带到路口，把这条路指给你了，你就一步一步地往上走就行了。你现在就从这里上山，认认真真、踏踏实实地往上爬，别害怕！在这个过程中肯定会有磨难，别害怕，坚持下去，一定能到达山顶。

学佛的人就象初一的月亮，刚开始的时候有点暗，但是越往后越圆满、越明亮。如果真有了前提、基础的修法，就很容易证悟、很容易成就了。我们是最有根基、最有福报的人。为什么这么说？只要我们真正认真了、坚持了，就快解脱成佛了——这个目标就不难达到了。这是多大的福报啊！我们一定都要努力！

希求正法的心

能不能学佛，有没有修行，要看学佛修行的动力。谁有这个动力，谁就能学会，就能修成。什么是学佛、修行的动力？就是强烈的希求正法的心。饥饿的牦牛吃草的时候，前一口还没有吃完就会盯着下一

口。我们学佛修行就要像牦牛正在吃草一样地用心、抓紧。

你能用心、用功学佛修行的根源，就是希求正法的心。如果没有希求正法的心，或者希求正法的心不强烈，你依止的上师再好，你的本尊再好，你接触的修法再殊胜，对你来说也不会有任何作用，你仍然不可能解脱、不可能成佛。你自己不能认真学修，就无法修习到上师的意行，也根本无法领悟到佛法的真谛。

有些人认为出家了才能学佛修行，在家就不行，实际上不是。如果你有希求正法的心，在家出家都能学会、都能修成。如果没有希求正法的心，在家出家都一样会荒废人身、虚度光阴。现在还有些人对佛法一知半解、似懂非懂，能说出大概，但是再深究就不会了，实际上还是什么也没有得到，这都说明了你还是没有希求正法的心。学、修都是那么虚伪，实际上什么也没有学会、什么也没有修成。

如果希求正法的心特别强烈，谁都能学会，谁都能修成！如果也有希求正法的心，但是没有那么强烈，还是很难学会，很难修成。你自己能学会、能

修成吗？自己最了解自己，自己最清楚自己，别问别人。只要你有希求正法的心就能修成，这是最标准的答案。

信心是成就的根源

佛法不同于世间的教育，佛法是从恭敬心、信心里得到的，对上师三宝有恭敬心、有信心才能得到佛法。如果没有恭敬心，没有信心的话，你得到的只是世间的学问，不是佛法。我们研究佛法、消业、积福，这都是为了培养信心——对法、对上师、对自己的信心。坚定不移的信心特别重要！每一个人都可以做佛，每一个人都可以成佛，这不难。难就难在不相信，信心不足，这是最大的障碍。

两种人可以解脱：一种是有信心的人，一种是有智慧的人。有些人没有弄明白一些道理，但是他相信佛、相信上师。上师说一他做一，上师说二他做二，他不会怀疑，这种人一定会成就，而且成就特别快，实际上这种人是利根者，是大根基的人。相反，有点知识、有些小聪明的那些人很难成就，他们大部分是钝根者，悟不到这些道理。现在我们讲上等根基、

中等根基、下等根基，讲的就是信心。有具足的信心——对法、对上师、对自己有具足的信心，你就是个大根基的人，就是个利根者。

信心不是贪心。如果你喜欢的是上师的名气、相貌、财产、权力、地位和实力，这都是贪心，不是信心。这是罪过！这是造业啊！信心也不是傲慢心。一定要相信自己本性就是佛性，相信自己也能够成佛。信心分清净信心、欲乐信心、胜解信心三种。清净信心就是心中特别喜欢上师三宝的功德——无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的戒律，这是一切功德的根源。欲乐信心是特别希望在自己的相续中也生起这些功德。胜解信心就是从心里下决心、做决定：我一定要把自己的相续变成上师三宝那样的相续，我一定要在自己的相续中也生起无伪的慈悲心、广大的智慧！你了解上师三宝的功德，并且喜欢那些功德，你自己也下定决心得到那些功德，那个时候你才能得到加持，才能得到这些功德和福德，之前是不可能的事！一定要对上师三宝有坚定不移、永不退转的信心。好的时候也好、坏的时候也好；痛苦的时候也好、快乐的时候也好，对上师三宝的信心什么时候都不退转，

这个特别重要。

与其他的教育不同，佛法要靠恭敬心和信心求得。对佛法有一颗虔诚的心，有一颗坚定不移的信心，就能得到。如果没有信心，学得再多、懂得再多，你就是把三藏十二部都背下来、都能讲，也没有用，佛法里讲的这些成就你一点也得不到。佛法和其他的学问不一样，佛讲的大部分的道理都是出世间的，都已经超越了世间，超出了六根的对境，超出了六根所能感知的范围。凭自己的认知，凭自己的力量是根本不可能学会的。如果你有具足的信心，哪怕是一个字也不认识，一句也不会念也能成就，也能得到佛法里讲的这些功德。

所谓的“密法”是指秘密的修法，修密法一定要通过灌顶，这里的“灌顶”实际上是指信心。信心有多大，成就有多大；信心有多大，加持有多大。如果你对密法没有信心，就不允许修密法。我们现在学的大圆满法和往生法都要求有具足的信心才行。年龄大、没有文化，这都不是问题。没有信心、信心不足，这些才是大问题！我们今生能够遇到密法，遇到大圆满法，这是生生世世修来的福报、积累的根基。

虽然我们都是有大福报的人，但是这里也有上等、中等和下等的差别。如果对法、对上师、对自己的信心足，你的成就就会非常快，解脱成佛也会很容易；如果对法、对上师有信心，而对自己没有信心，今生也一定能成就，但是有点难。如果对法有信心，但是对上师、对自己没有信心，你今生解脱就很难，修得再好、再精进，也要等到来世，甚至来世的来世才能成就。在你的相续中有上等的信心，就能够得到上等的成就；在你的相续中有中等的信心，就能够得到中等的成就；在你的相续中有下等的信心，就能得到下等的成就；如果在你的相续中没任何信心，你就得不到任何成就。

莲花生大士说过：没有信心就没有加持，有怀疑就不能成就！想学佛、想修行，想得到成就、想得到加持，关键是要具足信心。对上师三宝的信心越大，所做的功德越大；对上师三宝的信心越大，所积的福德越大；对上师三宝的信心越大，上师三宝对你的加持也越大。所有成就的根源是信心，一定要培养信心。怎么培养信心？就是时时忆念上师三宝的功德，好好地学、好好地修，消业、积福，别的没有办法。

依止上师

不管是修密宗还是修显宗，没有上师、善知识的引导、教诲和窍诀，不可能有任何的成就。修行是生生世世脱离苦海的大事，需要一个在修行上有修有证的人的引领与指导，否则，自己摸索、道听途说、盲修瞎炼，会让你失去今生解脱的机会。所以，对一个真心渴望解脱的人来说，依止一位具德的上师是十分重要的。

在我们修行的过程中，每个人会因不同的缘份遇到各种上师。密宗里有六种上师：第一种是引你进入佛门的上师，也可以理解为我们所说的皈依上师；第二种是领你忏悔业障的上师；第三种是一般的结缘上师；第四种是给你传授密宗续部经典的上师；第五种是给你传授窍诀的上师；第六种是给你灌顶的上师。给你灌顶、给你传承、给你窍诀的上师，叫具足三恩的上师。三恩上师可以是几位也可以是一位，他是对你最有恩、最有帮助的人。

阿难曾经请问世尊:“在修行的过程中，是不是大部分成就都来自于上师？”世尊回答说：“不，不

是大部分，而是全部。”一个人修行所得的所有成就全部来自于上师！没有上师，不可能有任何成就；没有上师，不可能有任何解脱的机会。就好比一个病入膏肓的人必须要依靠良医才能挽救生命一样，想彻底解脱，必须要依止上师！

究竟怎样依止上师呢？首先要观察、选择上师，然后如理如法地依止上师，最后是修习上师的意行。

如果盲目依止了一个普通人为上师，不会有任何成就，只能白白地浪费了珍宝般的人身；如果依止了“邪师”、“魔师”、“骗子师”，不仅得不到解脱，还会一同堕落金刚地狱。这不是儿戏，不是小事，千万要小心！决定依止上师之前，一定要观察。你所依止的上师要具足两个条件：第一、他是具德的上师；第二、他是与你有缘份的上师。具德的上师一定具有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的传承、圆满的灌顶、殊胜的窍诀、清净的戒律、摄受弟子的能力。与你有缘份的上师是指他能给你一条解脱的路，你能随时亲近他，能随时与他沟通。这两点都特别重要，依据这两个条件来认真观察，观察好了，就可以去依止他。很多居士看了某些高僧大德的书及光盘，

就把他当成自己的上师，而且还相互攀比、纷争，这是不如法的。还有些人依止上师，却根本不知道这是一个什么样的传承，也不了解历代传承上师的情况，指望见一两次面就能令你证悟。这是根本不可能的事！现在的人哪有这样的根基？还有的人依止了上师却根本无法与上师沟通，这也没有任何意义。

怎样才能正确地依止上师呢？其中最重要的是：你要将上师视为佛！只有视上师为佛，才能得到佛力加持。事实上，上师是三世诸佛的总体，是佛陀为度化众生而示现的凡夫相，他就是佛的一个化身。如果你将他视为佛了，就能得到佛的加持；如果你将他视为菩萨了，就能得到菩萨的加持；本来他是佛，你却将他视为凡夫，你只能得到凡夫的加持，得到眼前暂时的利益。汉地的修行者就是因为不了解这一点，只依靠自己的力量修行，得不到佛力的加持，所以解脱的人特别特别少，这是非常可惜的。作为一个凡夫，你根本无法想象上师的加持力量有多大。可以这样说：上师无所不在、无所不知、无所不能！如果在修行过程中出现违缘、障碍，只要猛力祈祷上师，真正依靠上师，所有的违缘、障碍会立即消失。有了上

师，什么都不用怕，不会有事，什么都能解决。你把上师当成真正的如意宝，好好地珍惜他，真心地依赖他，虔诚地信任他，他能为你安排一切，他能给你一切！

信心是一切成就的根本，培养对上师的信心是至关重要的。依止上师以后，一定要完全地相信他。半信半疑会耽误自己的修行，是修行最大的障碍。能够对上师生起信心也是靠修持得来的。

除了要了解上师的广大力量之外，你还要了解上师的功德：上师的慈悲像太阳，无论你美丑、善恶，他都一样地温暖你、普照你；上师的胸怀像大海，无论你怎样的愚痴颠倒、罪孽深重，他都一样地接纳你、包容你。他像一个辛勤的园丁，在你的心中播下解脱的种子，然后浇水、施肥、锄草；他像一个医术高明的医生，诊断、治疗、清除你身、口、意中的贪、嗔、痴三毒。他像一个严厉的父亲，又像一个慈祥的母亲，用心良苦、苦口婆心。他视你为父母，他视你为儿女，他视你为自己身上的肉，无论你在地狱、在人间，他都会寻找你、引导你。他能舍弃自己的一切，包括生命，却永远不会舍弃你。你过去、现

在、未来拥有的所有的幸福与快乐，全部来自于他的加持与恩赐，他比你今生的父母亲对你的恩情不知要大多少倍。因为有了他，你才能永远地脱离轮回苦海；因为有了他，你才能获得永远的幸福与安乐……所以说，对上师的恩德，哪怕是千万次地献上生命，哪怕是千万次地粉身碎骨，也无法报答他生生世世的救度之恩！当你时时刻刻这样忆念上师的功德与恩情时，你怎能不泪流满面，你怎能不如法修行，你又怎能不珍惜他呢？当你时时刻刻去思维上师的功德与恩情时，你就会对上师生起无所怀疑、万分的恭敬及坚定的信念！同时也会对万事万物生起无所畏惧的勇气！当你真正具足了对上师真实无伪的信心，就如同打井找到了泉眼，加持就象喷涌而出的泉水一样源源不断地进入你的身、口、意。你的修行会在上师这样的加持下有一个重大地飞跃与突破，甚至在瞬间圆满。

客观地说，对上师生起这样的信心也不是一件容易的事，需要有一个修习的过程。如果你对上师暂时无法生起这样的信心，也不要着急，只要好好祈祷上师三宝加持，并按照正确的方法去修持，终有一天你

会对上师生起这样的信心。

明确了依止上师的一切方法后，最后就可以修习上师的意行了。修习上师的意行是指对上师的慈悲、智慧、功德及其他行为进行观察后，随时照此学习、修持，并不知疲倦地精进修持上师所传的法要。依靠信心，由信心产生加持后，再有正确的修持方法，就能将上师相续中的一切功德全部纳入自己相续中，最后达到与上师无二无别的圆满境界，这种修法叫上师瑜伽，也叫上师相应法。上师相应法以对上师具足信心、时时祈祷上师为要，这是密法中快速成就的捷径，是最最殊胜的修持方法！最好是把自己的心和上师的智慧融合在一起，把自己的心融入到上师的智慧当中。上师的智慧就是你的本心、就是你的本觉，你把自己的心安住于上师的心当中，安住于上师的智慧、本觉当中，这是最高的禅定。想修禅定就那么修，这是最圆满的禅定。

为了自己及一切父母众生生生世世的解脱，你要好好地依止上师，你要诚心诚意、一心一意地依止上师。上师说一你做一，上师说二你做二，你要把自己的身、口、意全部供养给上师，不要夹杂一丝一毫自

己的知见。你要如理如法、老老实实、认认真真地修持，这才是对上师真正的供养。

佛在哪里

“佛”字是什么意思？翻译过来就是“觉”。如果你只朝着一个方向看佛、找佛，错了！佛到处都有，哪里没有？“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”，哪里都有佛。如果你真相信了，你才是真懂了，你才真正见到了佛。真正见到了佛，才是真正见到了自己的心。

众生本来与佛无二无别，但是有的成佛了，有的还没有成佛。尽管本性都是佛，但不等于成佛。只有去掉了妄想、断掉了执着，本具的佛性才会自然显现。所以说，修佛就是修心。藏地有位大德高僧，他就念这个心，观察这个心。自心出现一个恶的念头时，他就放一颗黑豆；自心出现一个善的念头时，他就放一颗白豆。刚开始的时候，黑豆特别多；慢慢地，黑豆越来越少；到最后就完全是白豆了。那个时候他就成就了、成佛了。真正的佛在哪？不就是这颗

心吗！看住这个心，这叫修禅；把自己的心从执着妄想的牢狱中解放出来，这叫修密。

佛不是神，佛法不是神话，佛法是一种活法。佛和凡夫，就是一瞬间的事嘛！把这个念头转过来，一转过来就是佛，都是佛。难就难在这个念头就转不过来。我们的本性是清净、圆满的，跟佛没有区别。我们没有认识到之前叫迷，认识到之后叫觉。我们没有认识之前是凡夫，认识了就成佛了。

你修行的层次越高，对佛法的了解越深，你离佛越近。刚开始的时候你修的是相，“佛”是佛堂里供着的佛像；然后，修极乐世界的一尊佛；而后，知道自己的上师是佛，佛就在身边；最后，知道自己就是佛。由远及近，佛离你越来越近，最后终于认识了你自己。自己就是一尊佛，自己就是一片净土；佛就是净土，净土就是佛，实际是一体。就像大海、波浪和海水一样，波浪是从大海里起的，波浪本身就是大海，它的来源是大海，归处也是大海。我们看起来有个大海和波浪，但实际上都是海水，它离不开海水的本性。净土、众生和佛也一样，众生和佛是一体的，法界和自身是一体的，轮回和涅槃是一体的，都是同

一片净土，都是同一尊佛，别的没有。

佛无处不在，我们看不见；佛无所不能，我们感觉不到；佛的加持什么时候都有，什么时候都可以得到，但是我们现在感觉不到、得不到。我们希望往生到净土，我们希望自己也能够成佛，所以我们要在修行中观想净土，要观想佛；我们要刻意地念、修，否则我们看不到、感受不到。我们需要观想自己是佛、一切众生都是佛。而且还要认识到：不是将不清净的观为清净，而是本来就是清净的。没有认识到之前，我们必须要相信。正因为我们还没有认识到这一点，所以我们有佛和凡夫的分别念，我们有娑婆世界和极乐世界的分别念，有轮回和涅槃的分别念。当我们认识到的时候，佛和凡夫的分别念也没有了，净土和娑婆世界的分别念也没有了，所有的这些分别念都没有了。那个时候才圆满了，才真正进入了佛的境界，我们才真正获得了本来具有的智慧和德相——佛的智慧和德相。

为什么说一切都是佛，一切都是净土？这个道理你要弄明白、搞清楚。

是心即佛

佛祖当年在菩提树下证悟成佛后，第一句话是："奇哉，奇哉，一切众生皆具如来智慧德相，但以妄想执着不能证得。"众生本来与佛无二无别。佛在世时，行、住、坐、卧和众生没有区别，只是他的内心没有妄想，没有执着，活得轻松、自在、快乐。众生由于妄想执着而迷失了本心，执妄为真，所以活得累。只有去掉了妄想、断掉了执着，本具的佛性才会自然显现。所以说，修佛就是修心，心即是佛，佛即是心。

我们现在还没有认识到，还在到处寻找。我们既然信佛，就要相信佛说的话，相信自己就是佛。能正确地认识自己，就是觉；认识不到就是迷、就是凡夫。一切本来就是那么圆满、清净、平等，当你真正认识到了，弄清楚了，弄明白了，没有丝毫的怀疑，你就成佛了。整个宇宙都是清净的刹土，你认识到了就是往生，认识不到就是轮回。

所有的一切都是"佛"字的含义，弄明白了"佛"字，你才会知道一切都是那么清净、平等。把

身、口、意三门完全放松下来，回归当初，保持下去，见性了，你就成佛了。我们现在还没有找到这种状态，只靠打坐没用，脑袋空白不是解脱。我们现在还没有明心，也没有见到本性，所以迷茫。把自己的心胸打开，回到当初的境界，这就是本性。不要向外找，找不到；要向内找，在没有任何所求、在完全自然的状态中，不是做出来的，也不是装出来的。这就是佛性，是真正的自己。你所需要的都在你自己的心中，追求不来呀！越追跑得越快，越求越得不到。顺其自然，来也自然，去也自然，一切自然，这就是缘起。我们由于妄念太多遮住了正知正见，所以不如意、不顺利。要知足，一切都是缘份，缘有来去，缘有聚散，只能随缘，不能攀缘。顺境要安心、自在，逆境还是要安心、自在。没有什么好与坏的分别，没有什么爱与恨的分别，结缘了缘，顺其自然，就没有烦恼。相信了就是如来，就是光明。

世上没有恒常不变的东西，都在刹那当中变化。所以，要勇于面对现实，不要怕，越害怕越有事，越不怕越没事。没有魔，没有鬼，都是自己的心；没有敌人，没有仇人，都是自己的心！有得就有失，有

利就有弊，有好就有坏，有爱就有恨，有白昼就有黑夜，这都是很正常的。面对一切境，心不要动，不要随境转。心想事成并不难，那是佛的境界；幸福快乐也不难，成佛了就能得到。除了你自己，别人谁也改变不了你的命运。真正的改变是内心的改变，不要向外找，什么也找不到，什么问题也解决不了。把自己的心调整好，一切都会顺利。内心的快乐才是真正的快乐，精神的享受才是最大的享受。障碍你的、伤害你的都是自己的心，都是自己在障碍自己，没有人能障碍你。真正了解宇宙人生的真相，了解你自己了，才能得到解脱。你放下了一切，才能得到一切。

很多人信佛、学佛都只是追求形式上的东西，遇到境界了，仍然会嗔恨别人。如果你真正信佛了、信因果了，就不会有想不通的事。痛苦是自己找来的，福报是自己修来的。信佛，就要相信佛说的话；学佛，就要学佛的大慈大悲、大觉大悟、大智大慧。不能半信半疑，不能越学烦恼越多，执着越强。嘴上念着佛号、咒语，手上拨着念珠，不念心有什么用？功夫都要下到心地上，把心放正、放平，每个起心动念都是平等心、清净心、慈悲心、菩提心。佛的慈悲

是对一切众生都平等，为了众生，能舍弃自己的生命。佛的智慧是任何时候都不起烦恼，因为他的内心平和、安静，因为他最清楚、最明白，想得开、想得远，他有大智慧。我们应该学这些。修行，最重要的是修心。念佛、祈祷，都是念心，祈祷心。每个起心动念都转换在看住这颗心上，不要总想怎样去改变别人。把自己调整好了，周围的人都会变。不尊重、不照顾别人的人，不是学佛的人。你真诚地尊重别人，别人也会尊重你。

众生和佛是一体的，法界和自身是一体的，轮回和涅槃是一体的。不要再糊里糊涂地混日子了，该清醒了！没有真诚心，不认真修，永远也不能解脱。我们的心特别散乱，无家可归、到处漂泊，先把它带回家，安住在本觉中。不要回忆过去，不要迎接未来，不要执着现在，心自然就安下来了。不要控制它，让它来去自由。不要跟随它，不要阻拦它，不要拒绝它。放下，放到本觉当中，明白这个道理就成佛了。

看一个人修行得如何，不是看表相，而是看他对众生是否有慈悲心、菩提心，对上师三宝是否有不退转的信心，自己内心的贪瞋痴是否在减少，对自己

是否有信心。要相信整个法界都是你的心，你的心就是佛。有的人念佛不念心，念相；不观心，观相。追求形式，执着表相，不信真佛，不拜真佛，不祈祷真佛，那你永远也成不了佛。佛法是容纳的，佛法是圆融的，众生和佛是一体的，人人都可以成佛，人人都可以解脱，请相信吧！除了你的心，向哪里去找佛？

明心见性才能成佛

修行有三个要点：第一个出离心，第二个菩提心，第三个证悟空性。证悟空性就是禅宗里讲的明心见性，一定要弄明白自己的心、搞清楚自己的本性。简单地说，就是让你知道你自己、找到你自己。

我们都知道人有心，但是到现在还没有找到心。有些科学家说：心脏是心。心脏不是心！有的说：大脑是心。大脑也不是心！科学家、哲学家们都没有找到这颗心。我们一定要找到这颗心，一切功夫都下在这上面。这颗心到底在哪？真正见到了自己的心，才是真正见到了佛。佛在哪？见性的时候，你才是见佛了。佛到处都有，哪里没有？“一尘中有尘数刹，

一一刹有难思佛”，哪里都有佛。如果你真相信了，你才是真懂了，你才真正见到了佛。我的心就是我，我就是我的心，我的心的性就是我的性，我的性就是佛性。当你弄明白了、搞清楚了这个道理，这叫见性，不是用眼识来看。你真明心见性了，那个时候所有的思想没有好坏，没有分别，没有我相、人相、众生相、寿者相。你所有的思想、所有的概念、所有的念头都是圆满智慧。如果没有这个认识，你还没有真正开悟、证悟。

空性无我的智慧非常重要。大乘法里讲人无我和法无我的智慧，小乘法里也讲要有人无我的智慧。人我执是烦恼障的根，烦恼障主要障碍解脱，如果有烦恼障，连小乘的声闻和缘觉的果位都得不到。法我执是所知障的根，所知障主要障碍成佛。要有人无我的智慧，才能断除人我执，而后才能断除烦恼、才不造业，这是解脱最起码的要求。证得空性——有人无我和法无我的智慧才能断除法我执，而后才能断除所知障。然后再通过修行，慢慢断除习气障，而后才能成佛。所以，不是随随便便就能成佛的。

我们为什么要明心见性呢？我们没有彻底弄明

白自己的心、没有真正见到本性之前，没有真正的修行。密宗修学上有资粮道、加行道、见道和修行道。资粮道就是消除业障，积累资粮。我们能够发出愿、行菩提心，那个时候我们才算进入资粮道。通过资粮道才能进入加行道，加行道就是修加行，就是准备证悟空性、证悟真相、证悟真理的这些基础的方法。通过加行道的修法明心见性了，你才算进入见道。见道以后才有修行道，通过修行道才能成佛。曾经有过这样一个比喻：有人寻找一座山，但这座山隐藏在云层中。忽然云开雾散，山就显现了。但是，你还要通过自己的努力，才能到达这座山。见到山的那一刹那就像见到自己的本性了，然后你还要通过修道才能成就。所以，在没有明心见性、证悟空性之前，无论修什么法都是前行；证悟本性以后，无论修什么法都是正行。

明心见性不是什么难事。有什么不能的？福报、智慧都是本来具足的。什么叫修福报？什么叫修智慧？就是让它显现出来。怎么才能显现出来？你去认识自己，相信自己，承认自己是佛，这叫显现了。

安住不是控制

将自己的心专注于一种正知正见上，这是一种禅。比如说，能够把自己的注意力放在一切法的本性是无常的这个道理上，这是一种禅；把自己的注意力放在证悟一切法的本性是无常的这个见解上，这也是一种禅。最好的禅定是什么？把自己的心安住于本觉当中，把自己的心融入到本来就有的觉悟、觉性当中，这是最殊胜、最圆满的禅定。有这种禅定才能彻底解脱，心才能彻底清净。

有很多学佛人都认为没有思想、没有情绪、没有任何念头、没有任何想法、没有任何概念，就是禅。所以，他们在坐禅的时候就拼命的控制思想、控制情绪，不允许自己有任何念头和想法，然后就特意把心安定在那种状态中。即使你能坐很多天、很多月、很多年，也没有用，不能解脱。最好的结果就是转生到长寿天；如果没有断恶行善的话，结果就会投生为傍生。现在大部分修禅的人都是这种状况，都不是真正的禅，不是出世间的禅，都是轮回。

不要强求自己什么想法、念头都没有，这是不

可能的。有太阳就肯定有光芒，有大海就肯定有波浪，有心就肯定有思想、有情绪。不执着、不追求就行了！你看波浪和大海：大海不执着波浪，波浪也不影响大海；波浪从大海里生起，波浪的来处是大海，最后的归处也是大海。大海的本身就是波浪，波浪的本身就是大海，都是一体的。心和心的想法也是一体的，有心就有思想。所有的思想也好、情绪也好，都是从心里来的，最后的归处也是心。不要去控制它，控制是一种障碍；不要放纵它，放纵也是一种障碍。让它自然——起的时候让它自然起，消的时候让他自然消。自然起，自然消，这都不会影响你。

很多人也想坐禅，但是坐下来就开始妄想纷纷，心根本定不下来。你刻意地想把自己的心定下来，那个时候根本定不下来。你想“定”，这就是个念头；又想“定”，念头又出来了……这是增加妄念、增加执着，根本安不住。现在我们的心就像个脱缰的野马一样，想直接去抓它是不可能的。不要特意去抓，你让它自己停，它自然就会停下来，那个时候你才能抓住它。如果它跑了，你想抓它，它跑得就更快了，这样你就更抓不住它了。我们现在安心的时候也是，你

就让它自己停，不要刻意的去追求、去控制。

有的人心也能定下来，但是没有正知正见，也不知道什么是本觉，什么是当初的状态，这就是盲修瞎炼。你没有正知正见，怎么把自己的心专注在这个正知正见上啊？把自己的身口意三门完全放松下来，那种特别自然的状态就是本来的状态。在那样的状态中才能找到自己的本觉，才能找到自己的本性，才能找到自己的本来面目。你认识它了，这叫觉；你不离开它，把自己的心永远安住在本觉当中，那不是糊涂，也不是麻木，而是一种特别清晰、特别明了的状态。

让你的心不追随过去，不迎接未来，不执着现在的时候，它就自然安住。就象风刮着沙，风一停，沙自然就落到地面。风停是什么？你不要执着这些，不要特意去想过去的事，不要特意去想现在的事，不要特意去想未来的事，那个时候你的心自然就落定。在特别自然的状态中还会出现思想和念头，那个时候你就观察它，不要去做什么；你观察它的时候，它就消失，它本身也是自然。它一起来的时候，不用特意控制它，你就让它起，也不要跟随它；你不跟随它的时候，它一下子就回来。这是最好的禅定。

不能盲修瞎炼

明理也很重要，如果不懂佛理还学佛修行，就叫盲修瞎炼。信心是从哪里来的？信心是从明理中来的，明理了才能有信心。学佛修行一定要明理，要如理如法，不要盲修瞎炼。现在有几种盲修瞎炼的情况，我们都要警惕。

第一种就是迷信。把佛当成神来膜拜，根本不懂佛的含义，也不学佛法的这些道理，没有正知正见。这样信佛，就是迷信。你为了什么信佛？什么是佛？怎样学佛？这些道理应该弄明白。连这些最基本的道理都没有弄明白，这不是迷信吗？

第二种就是东跑西颠地学修。很多学佛人都是，今天跑这个道场，明天跑那个寺院，到处求灌顶。今天学这个法，明天学那个法，没有具体的修持方法，没有传承和窍诀，也根本不知道这些法好在什么地方。都是在浪费时间、荒度人身！

第三种就是好高骛远、鹦鹉学舌似的学修。什么是真正的出离心？什么是真正的菩提心？怎样皈依？怎样发心？……有的学佛人就轻视这些基础的修法，

都想学修大中观、大手印、大圆满这些高深的法，还很傲慢地认为自己很有知识、很有智慧。根本不懂这些道理，怎么修行啊？不可能！这是一步一步修来的。只是口头会说“性空妙有”、“三轮体空”，就像鹦鹉学舌一样，只会说说而已，根本不懂它的含义！

第四种就是一知半解、似懂非懂的学修。有些人有机缘接触到了系统次第的修法，这些修法也很完整、殊胜。但是，他不珍惜，学得不认真、修得不老实。他对基础的道理都知道一些，但是没有认真思维过、观察过。自己的相续和佛法分开了，还是没有学好，还是没有修行。

第五种就是形式上的学修。很多人念佛、持咒也很精进，但是功夫不用在心地上。学了很长时间，烦恼习气依旧，性格上没有任何变化，贪嗔痴慢疑丝毫没有减少。这种学佛人就象水里的石头一样，泡了多少年也没有用，在水里像变了颜色、变软了似的，拿上来晾一会，干了，还是那么硬。

第六种是背包袱式的学修。书看了很多，但是没有真正明白，所知障却越来越重。执着心越来越强，

分别念越来越多，然后执着法门、分别上师，到处挑理、争辩，拿佛法来造业，多可怕啊！八万四千法门都是为了让众生脱离烦恼痛苦的方法，都是善巧方便，都是佛法。所有的上师、善知识都是一体的，都是佛菩萨的化身。你有分别，说明你还是没有学会，甚至是学偏了，给解脱、成佛造成障碍了。就像背在身上的包袱，越来越沉，越学越有压力。

第七种是次第颠倒的学修。出世间法和世间法的界限在哪？大小乘佛法的区别是什么？显密宗的区别是什么？佛法里的了义和不了义怎么区分？这些都弄清楚了，才能真正地修行。很多学佛人根本不懂这些区别，断章取义、张冠李戴，结果满脑子的矛盾和冲突，越学越修越迷惑。你真正弄明白了才不会有任何的矛盾与冲突，一通一切通。

学佛一定要明理，千万不能把佛法和相续分开。你要时时观察自己的相续，佛讲的这些知识在自己的相续中有没有？自己的相续是那样的吗？当自己的相续中也具足了那些功德，这才是学佛。你用佛法的这面镜子照自己，好好修正自己的身口意，这才是修行。盲修瞎炼，永远永远不可能解脱，永远永远不可

能成就，这都是虚度光阴，都是荒度人身啊！

怎样对治盲修瞎炼的风气

学佛、修行一定要有方法。如果真想解脱、真想成佛的话，你的修法要具足三个条件：第一，修行的一定要是正法；第二，修法一定要完整；第三，修持的法一定要殊胜。如果修的是邪法，你就趋入邪道了，下场只有一个——金刚地狱；如果修法不完整也不会成就，白白地浪费了时间、浪费了人生，多可惜啊！如果修法不殊胜，也很难成就，很难解脱。

具足三个殊胜的修法才是最正确、最完整、最如法的修法。三个殊胜是前行发心殊胜、正行无缘殊胜和后行回向殊胜。我们都是修持大乘佛法的人，所以在修行前一定要发殊胜菩提心，这是前行发心殊胜。在修行时要有证悟空性智慧的摄持，站在三轮体空的角度来修持，这是正行无缘殊胜。修法结束后，要如理如法地回向，这是后行回向殊胜。这三个修法一个也不能缺少，如果缺少了，修行就不圆满、不完整，当然也不会成佛。哪怕念一句阿弥陀佛，烧一柱香，

磕一个头，也要有三个殊胜的摄持。

现在我们无论修什么法，念什么佛都一样，都有前行、正行、后行的修法。然后，这个前行里分前行、正行、后行；正行里分前行、正行、后行；后行里又分前行、正行、后行。修法的时候，都一定要按照续部里的仪轨、佛经里的方法来做才有意义。佛以前怎么说的，你也那么说；上师们怎么说的，你也那么说。早课有早课的内容，晚课有晚课的内容，会供有会供的内容，发心有发心的内容，正行有正行的内容，回向有回向的内容，一个不落，一个不加。但是很多人做的时候没有前行的修法，没有正行的修法，也没有后行的修法，都混杂在一起，这叫盲修瞎炼。一定要如理如法地修，这个特别重要啊，盲修瞎炼永远也达不到目的。

我为什么强调这些？因为现在这个问题很严重，很多人都自己定课、自己创作，这都不如法。藏地和汉地都有这样的情况。早课自己随便定，晚课自己随便定，发愿也是自己随便说。既不是寺院定的，也不是上师给安排的。尤其是有些人爱耍小聪明，觉得自己很有智慧、很有知识，然后就自己编，这都不如

法。这样做不但没有功德，反而还有罪过。你已经违背了佛法，破坏了法身，这个罪过不是一般的罪过，这叫诽谤佛法、破坏法身！如果你真的成就了、真的成佛了，那你就可以自己说、自己编了。因为你说的和佛说的没有什么区别了，你说的是真言，编的也是经文了。如果你没有成就的话，就不要说。你说的只是一般的语言，不清净的语言；佛说的是金刚语，叫真言，里面有我们看不到、想不到的东西——加持力。这两个能一样吗？同样的两杯水，一杯是白水，一杯是甘露。甘露也是白水，但是甘露里面有一种我们看不见的东西。喝水最大的作用就是解渴；喝甘露则能消除业障、增长智慧。一个是语言，一个是真言，这两个不一样。真言是从真心里流露出来的；语言实际上是假的，不是从真心里流露出来的，是编出来的。假言就是假药，吃假药就不能治病，没有用。真言才是真药，吃真正的药才能治病，才有意义。真不一样啊！

我们解脱成佛的事越早越好，不能拖。你现在学佛修行了，你修持的法是不是正法，是不是一个有传承的修法，是不是一个完整的修法，是不是非常殊胜

的修法？这都特别重要。一定要修殊胜的法，这样成就才快。就像三个人都要去拉萨，目的和方向一样，但是一个坐汽车、一个坐火车、一个坐飞机。坐飞机的人就快、方便；坐火车、坐汽车的也能到达，但是很慢、很累。你修持的方法也完整，但是如果不殊胜，成就就慢，而且也很难度过修持过程中的很多障碍、违缘。这都是我们修学首先要考虑、观察、准备的地方。连这个准备都没有，不是盲修瞎炼吗？

一定要如理如法地学佛修行。末法时期，正法少，邪法多，正道少，邪道多啊，一定要注意！一定要选择一个正道，一定要选择一个完整、圆满、殊胜的修持方法，这样才能达到目的。

略谈显密宗的区别

显宗也好，密宗也好，都是佛法。显密要圆融，不能彼此排斥、诽谤。显密宗都强调基础的修法，都重视出离心、菩提心和证悟空性的修持，目的相同、方向一致。但是二者在修法上有区别，对此要有个正确的认识。

一说念咒了就认为是修密宗了，一说念佛了就认为是修净土宗了，一说打坐了就认为是修禅宗了，不是的！念咒不一定是修密宗。显宗里也有很多咒语，每一部经里都有咒语，这是每一部经的精华。但是经里讲的是咒语的功德，没有讲具体的修法。密宗里讲的是具体的修法，通过什么方式来修这个咒，怎样才能实现这些功德。显宗里不讲这些具体的方法。

不管什么时候，一切都要观为圆满：住处圆满、上师圆满、眷属圆满、法圆满、时间圆满。以五种圆满为基础的修持才叫修密法。一切都能观为清净，不是把不清净的观为清净，而是一切本来清净，这个时候才算进入密法。你有五种圆满的修法，在这个基础上才能修两个次第——生起次第和圆满次第，修持两个次第以后才能修大圆满法。明观五种圆满，你真正认识到了是最好的，如果你暂时没有认识到，也要深深地相信。如果你不相信，还有怀疑的话，你就不是修密法的人。之前，虽然你念的都是密宗的仪轨，念的都是大圆满的修法，但实际上都是显宗法而不是密宗法。

密宗与显宗所采取的方法的差异，也在于在对境

当中修持方法的多与少。密宗里有众多积累资粮的方便，特别强调在对境中修行，所以成就快。无对境修一百年，不如有对境修一刹那。显宗里，尤其是小乘佛法总是避免对境，很少有在对境中修行的方法，所以小乘修行者不能获得彻底、永久的解脱。显宗里大乘佛法虽然有在对境当中的修法，但是很少，所以成就慢。

显密一定要圆融，不能互相诽谤。谤法有罪过，有严重的后果。显密宗都是正法，都能到达目的。但是人的根基不同，所以得到的方法不同，一个是坐飞机，一个是坐火车。要看自己的缘份在哪里，自己的根基在哪里。有条件坐飞机就坐飞机，没有条件坐飞机就坐火车。坐飞机快，坐火车慢，但是最后都能到达同一个目的地，都是一样的。显密法门之间也没有什么冲突和矛盾，都是救度众生脱离痛苦的方法，如果你认为有矛盾、有冲突、有怀疑，还是没有精通佛法，那自己就要好好地学一学。这是你个人的问题，不是佛法的问题。

一切观为圆满

我们都是修大圆满法的人，一定要有明观五种圆满的基础修法。五种圆满的境界还不是大圆满的境界，还不到生起次第、圆满次第的境界，这些并不是什么高的境界。如果连这个境界都没有，想修大圆满法是不可能的。

一切都要观为圆满：住处圆满、上师圆满、眷属圆满、法圆满和时间圆满。无论是在自己的生活、工作中，还是在固定时间的修持中都要明观圆满。这样时时处处都是大乘法、大圆满法啊！修行本来就要和生活融合在一起，这样才能更快地积累福慧资粮、证悟空性，更快地解脱成就。

生活、工作时也要明观五种圆满：你自己的家、工作场所就是西方极乐世界；你的先生（太太）、你的上师就是无量光佛、阿弥陀佛；自己的儿女、亲朋好友、同事就是莲花部的尊众；做家务、工作这些事情就是大乘法、大圆满法；我们所经过的时间就是本来常有的相续轮。如果有固定的功课，在修法的时候也一定要明观五种圆满。自身所在之处就是西方极乐

世界；上师就是无量光佛；上师的眷属、弟子们都是莲花部的尊众；所修持的法是极为殊胜的大圆满法；所经过的时间为本来常有的相续轮。

一切一切都是圆满，不是把不清净的东西观想为清净、不圆满的东西观想为圆满，而是本来清净、圆满。因为我们还没有达到那个次第，所以一定要先这样明观。本来清净、圆满，这是佛讲的道理，都是究竟的道理。你为什么不去观察、思考呢？一定要把这些道理弄明白搞清楚。

当下、当初的状态是什么？就是圆融不变的——自己所在之处就是真正的坛城、就是西方极乐世界，自己就是阿弥陀佛，自己周围的人都是莲花部的尊众，都是佛菩萨，都是清净圆满。应该把心安住在这个本觉当中啊！别向外找，别向外追，越找越找不到，越追越得不到，不找不追的时候才能得到。开悟了、证悟了这个道理，那个时候一切都有佛性、都是佛！所有的所有、一切的一切都是佛，都是自己的心。比如一杯水，地狱的众生看它是铁汁，饿鬼的众生看它是脓血，人看它是白水，天人看它是甘露，八地以上的菩萨看它就是一尊佛。这都是自己的心啊！

看自己怎么去认识、怎么去了知。自己认识的程度越深，它的价值越高。

不要到别的地方去找净土，不要到别的地方去拜佛。把自己所在之处变成净土，把自己变成佛，多好啊！拜也是自己拜自己，供也是自己供自己，忏悔也是自己忏悔自己，这都是最圆满的。你对自己了解得越深、认识得越高，自己的价值越高。对自己的信心越足，自己越圆满。我们现在学佛，就是去了解、认识自己，别的没有了。佛说，众生愚痴颠倒。我们到现在还没有认识到自己、还没有找到自己，而且还不去找，这就叫愚痴。

一切都观为圆满了，这样的修行才不造业，才不受因果，才可以超出轮回。之前不可能，怎么做都造业。

什么是了脱生死

现在很多人都认为：学佛修行了，就应该不会生病、不会死、不能出事。一旦有病了、死了、家里出事了，就觉得学佛不管用，信心也退了。这都是不懂佛理。我们学佛修行的目的是了脱生死。了脱生死是

什么意思？是了脱生死的苦。

有生就有死，有好就有坏，谁也超不出无常的本性。拘留孙佛是贤劫第一尊佛，拘那含佛是第二尊佛，迦叶佛是第三尊佛，他们都已经功德圆满、福德圆满了——示现成佛、辗转法轮，救度了无数的众生，但是现在都已趋入涅槃。释迦牟尼佛的教法尚存，然而现在也已经到了末法时期。佛的眷属们都有广大的神通，已经脱离了四大的损害，但是最后也都示现圆寂。还有很多大德高僧都是大成就者，也都入灭了。

每一个人都要面对生老病死这些现实。我们凡夫还没有从梦中醒过来，也没有认识到这些都是梦境，不知道这一切都是假的，所以就着急、上火、烦恼、痛苦。佛菩萨们是已经从梦中醒过来的人，能清醒地看待轮回，知道这些都是虚假的，如幻如梦的，所以他们一点点也不迷惑，不烦恼，不痛苦。

凡夫和成就者在面对生老病死的时候，心里的感受不一样：一个是苦，一个是乐；一个是折磨，一个是享受。痛苦和快乐不在形式和表面上，完全在内心。表面上、形式上有病了，但内心没有病，就不痛

苦。死也是一样，内心没有对死的恐惧和恐怖感，死亡就是一种解脱、一种成就，也是一种无比的享受。佛、菩萨都有表面上的生老病死，但是都没有生老病死的苦。化身佛和报身佛都是为度众生而从法身中幻化出来的，生死都是一种表法。真正的大德高僧在形式上有生老病死，但是他们也都是在演戏。就像正在舞台上演戏的那些演员，他知道自己正在演戏，有爱恨交织的情节，有苦辣酸甜的表演，但是他心里没有爱也没有恨，没有痛苦和烦恼，内心是平静的。

对于一个真正有修行的人来说，他的内心没有生死的对立，没有好坏的对立，没有任何分别念，没有执着，所以特别轻松快乐，这叫解脱。不管是顺境，还是逆境，都是好事；不管是亲人，还是仇人，都是好人；不管是极乐世界，还是娑婆世界，都是好处。没有不好的事，没有不好的人，没有不清净的地方。我们现在学佛修行就是要学这些，修这些。

我们脱离不了无常的本性，但是我们能提前做好准备。面对生老病死和其他种种逆境、违缘的时候，我们都已经准备好了，我们会面对、会处理这些事情，不会有烦恼和痛苦。身体有病也没有痛苦，家里

有事也不烦恼，临终也不害怕，这是一种境界，你达到那个境界的时候会明白的。

不能不取舍因果

只有佛法才能解决一切问题，为什么这么说？因为佛讲出了三世因果的道理，通过这些因果关系，就能解决所有的问题。“前世不修今生苦，今生不修来世苦。”三世因果的道理只有佛能讲，所以佛的智慧是最高的，佛法是最伟大的。信佛就要相信三世因果的道理，学佛就一定要学习《因果不虚》这个基础的修法。

一切都是因缘果报，都是自己造的，还有什么想不开的，还有什么想不通的啊？一切的一切都有因缘，因缘成熟了必然要感受果报，还有什么可贪恋的？有什么可执着的？好和坏都是自己修的、自己造的。真相信因果了，你肯定会想得开、想得通，没有什么解不开的结。通过修持因果、取舍因果，你能改变自己的命运，解开所有的结，就不会有烦恼，不会有痛苦。

你不懂因果怎么取舍因果呢？不取舍因果，哪里还有修行呢？相信因果、取舍因果的人，才是信佛的人、学佛的人。都是因果啊！快乐幸福的因是断恶行善，困难和痛苦的因是造恶业。你不愿意感受痛苦，那为什么不断恶呢？你愿意快乐幸福，那为什么不行善呢？如果没有断恶行善，你就没有修行。不管是做的善业，还是造的恶业，没有浪费的时候，一定会有果报。善有善报，恶有恶报，丝毫不爽。以后一定要好好地断恶行善，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。火星虽小，但它却能焚烧犹如山王般的青草，甚至能烧毁整片森林。所以哪怕是微小的恶业，也一定要彻底的断除；哪怕是小小的善业，也一定要认认真真地行持。种瓜得瓜，种豆得豆，在这片地里播下的种子，不会在另一片地里长果实。所以，善业、恶业在因缘成熟的时候肯定会有果报，自己造的业一定由自己来承担，无人可替代。

学佛人不能只看眼前，要把眼光放在生生世世。有的人心地特别善良，也做了很多善事，但是他这一生命运坎坷，过得也特别辛苦。这并不是什么坏事，实际上是件好事！说明了他往昔所造的恶业就快结

束了，要终止了。他眼下是这样，但以后的路一片光明，再也没有黑暗的时候了，会永远地快乐、幸福。有的人心地特别邪恶，光做恶事，造业造得特别厉害。但是他生活顺利、事业成功、财富圆满。别怀疑！这并不是什么好事，实际上是件坏事。这说明了他往昔所做的善业快要结束了，以后的路一片黑暗，没有光明的时候，他会永远的痛苦。春天播下的种子到了秋天才有收成。你造恶业也好、做善业也好，这个业不是立即报的，因果之间也有过程。果报可能在现世成熟，也可能在来世成熟，也可能生生世世以后成熟。

真正有修行的人，见解越高，取舍因果的行为越细，不可能没有因果，不可能不取舍因果。现在很多学佛人存有邪见，很多人不取舍因果。只读了一些禅宗的文字，根本没有真正弄明白，结果堕入空见。在他们的观念里，什么都是空的，什么都没有，也没有什么因果。如果这样想，就是学偏了！你什么也没有了，跟石头、木头就没有什么区别了。又说："没有什么可求的，也没有什么可得的，无求无得。"在佛的境界中是这样的，在你的境界中是这样吗？如果

真是这样的境界，那你肯定不受因果了。你自己试一下：别人打你的时候，疼不疼？如果疼，那还是有因果。打你就是因，疼就是果，你还是受因果。你一天不吃饿不饿？饿了，就是有因果。

不管你修什么法门，不懂因果的人就是不懂佛法的人，不取舍因果的人就是没有修持佛法的人。你想学佛，想修行的话，就要好好地取舍因果，好好地断恶行善，这样你一定能解脱，一定能成佛！

真正的断恶行善

断恶行善是对学佛人最基本的要求。怎样行善，怎样断恶？很多学佛人都还不知道具体的修法。修行修心，心要到位。断恶行善也是一种心，不在形式上，不在表面上。

真正的断恶行善是什么？是从心里立下的坚定不移的誓愿、决心。断恶，是断除十种恶业的十种决心；行善，是践行十种善业的十种决心。恶业有十种：身三业，口四业，意三业。身三业包括杀生、偷盗、邪淫；口四业包括妄语、离间语、恶语、绮语。

意三业包括贪心、害心、邪见。善业也是十种：身三业，口四业，意三业。不但不杀生，而且能爱护生命。不但不偷盗，而且能行持布施。不但不邪淫，而且能护持戒律。不但不妄语，而且说谛实语。不但不说挑拨离间的话，而且能化解别人的怨恨。不但不说恶语、不恶口骂人，而且能说悦耳语、说好听的话。不但不说绮语、不说闲话，而且能精进念诵。不但不贪心，而且能持舍心。不但没有害心，而且能发饶益众生的心。不但没有邪见，而且还有正知正见、正知正念。如果造恶业了，就要感受苦报、痛苦。如果行持这些善业了，就会得到人天的福报，会快乐幸福。

现在有很多学佛人还没有真正断恶行善，这多可惜啊！如果你不从心里做决定，只是在行为上做善事、不做恶事，这不是断恶行善。相续中没有善根、没有戒体，也没有什么功德和福德。比如，断杀生的恶业，你就要从心里面下决心、做决定："从今以后，我纵遇命难也不杀生，无论什么时候也不杀害任何众生的生命。"这样下决心，才是断恶。然后从心里下决心、做决定："我从今以后尽心尽力、全力以赴地保护众生的生命。"这个决心叫行善。有了这两

个决心，才是一个完整的断恶行善的修法。你也可以在特定的时间、特定的日子或特定的对境里这样做，虽然不是一个完整的断恶，但是也行。比如，发愿在正月、神变月等特殊日子或者佛菩萨的圣诞日里能做到不杀生，在某地方不杀生，不杀某某众生等。我们一定要发这个誓言、誓愿，在上师三宝面前发最好，如果没有这个条件，在自己的心里默默地发誓、发愿也行。

大乘佛法里讲：自私自利的心就是恶，饶益众生的心就是善。关键是看发心、看动机，心善一切善，心恶一切恶。我们都是修持大乘佛法的人，为了自己，无论做什么事都是恶事；为了他人、为了众生无论做什么事都是善事！举个例子来说：如果树根是毒，长出来的树干、树叶肯定都是毒；如果树根是药，从树根里长出来的这些树干、树叶肯定都是药。你的起心动念善，这些行为肯定是善；你的发心动机恶，这些行为也肯定是恶。这就是大乘佛法善恶的标准，一定要记住。修行修心，一切功夫都下在心地上。你要时时刻刻观察自己的相续，随时随地观察自己的心，把每个起心动念都转换到善知善念、正知正

见上，这就是断恶行善。

更进一步说，心如如不动，才是真正无漏的善。你的心面对顺境、逆境都不会受任何外在的影响，那个时候才是不动心。心不动的时候不会造因，也不会受果。心一动就造业了，不管善业或恶业都是造业，造业了就要感受果报，就有因果了；有因果就有戏论，有戏论就有轮回。我们现在看看自己，遇到顺境的时候高兴得不得了，遇到逆境的时候痛苦得不得了，这就是动心，都是痛苦！关键是看心，你真正弄明白了自己的心，真正见到了自己的本性，那个时候才能把握住自己的心。我们要想真正行善断恶，还得一步一步地来。

谈观修

我们的修行有观修和静修，现在修加行这些基础修法的时候，都以观修为主，不是静修。什么是观修？就是根据每阶段修法的进度，反复思维、观想相应的内容。每天最好是四个时间段落或者六个时间段落，最起码要两个时间段落——早晚各一个小时。放松自己的身口意，静坐观想相应的修法内容，一定

要反复想、反复观，去悟；观想累了就静坐休息一会儿，然后再开始想。观修特别重要，这是思维领悟佛法的过程。通过闻法得到的智慧是闻慧，通过思维得到的智慧是思慧，通过闻慧、思慧，才能得到修慧。观修的时候，我们要将自己的相续与佛法相结合，获得正知正见。将我们的心安住在正知正见上，这也是一种禅。

有的人说："一切法不是无相么，我不愿意观想，也没有必要观想。"这就是把佛法理解错了。是的，一切法是无相的，但是无相也离不开相，无相不是什么也没有。"色即是空，空即是色。"色本身就是空，空本身就是色，相也不离开空，空也不离开相，这个道理《金刚经》和《心经》里都讲过。什么叫真空妙有？真空也叫性空，指它的本性是空的；妙有就是不可思议的有。它的本性是空的，但是它可以有，这是不可思议的有。真空离不开妙有，妙有离不开真空；妙有的本身就是真空，真空的本身就是妙有。相本身就是空，空本身就是相，这两个是不能分开的。如果分开了，这也是一种邪见，根本不是正见。虽然一切都是空的、没有实相，但是缘起的作用

还是有。

现在有的人说："都是空的，什么也没有！也没有佛，也没有我，也没有极乐世界，也没有地狱。"这都是错的。怎么没有呢？什么都没有，你不吃饭试试？我们不吃饭肯定饿，吃饭了肯定饱，它本身是缘起的作用。吃饭本身是空，但不可能因为是空，所以就不吃饭。一切法的本性是空的，缘起的作用不空；缘起的法都是从空性里生起，最后也化到空性中。我们有生起次第和圆满次第的修法，生起次第主要是观想，观本尊、观佛像、观咒轮、观光；圆满次第是性空，观音仪轨里也有，金刚萨埵修法里也有。一切法是空的，但是缘起的作用不空。一切法的本性空，缘起的作用存在。

观修特别重要，不观能行吗？只有通过观修，我们才能完成加行这些极为重要的修法，生起真正的出离心、菩提心、证悟空性。比如，我们要发出慈悲心，你要仔细地观想轮回的过患、六道众生的痛苦，犹如身临其境一样地去感受那种痛苦；然后思维知母、知恩、报恩。这样反复地想，慈悲心自然而然就有了。我们要培养对上师的信心，也必须要反复地忆

念上师三宝的恩德，观想上师三宝的功德。上师能舍弃自己的一切，包括生命，却永远不会舍弃我们；无论我们在地狱、在人间，他都会寻找我们、引导我们脱离痛苦……当我们能时时刻刻这样忆念上师的功德与恩情时，就会对上师生起无所怀疑、万分的恭敬及坚定的信念！同时也会对万事万物生起无所畏惧的勇气！有了具足的信心，你就能得到上师三宝不可思议的加持，很快解脱、成佛。

我们平时念佛、持咒，也都要观想。佛是无处不在的，所有的一切都是佛，但是你能看得见吗？你已经认识到了吗？每时每刻你都能见得到佛吗？时时刻刻都能跟佛感应道交吗？如果你对佛法的认识没有那么好，你的学修程度没有那么高，你就必须得观，特意观，才能得到佛力的加持。比如，我们观想观音菩萨，就是向观音菩萨请求加持。我们念观音心咒，就是跟观音菩萨沟通了，观音菩萨慈悲加持我们，加持力变成光，融入我们的头顶。加持是一种力量，观音菩萨通过光给我们加持，我们能够得到的是消除业障、增长福慧、驱除磨难、获得安乐。如果心里什么也不想，只是马马虎虎地念，那就没有任何意义了。

我们念佛求往生的时候也要观想，观想阿弥陀佛通过光和甘露消除自己的业障，如果没有这些不可能往生。

我们刚开始观修的时候肯定不到位，观得也不一定清楚。慢慢来，不要太着急，不要太紧张，也不要太放逸。如果心里着急、难受，就成了障碍了。实在观不出来、实在坐不住的时候，可以做些别的，然后再观。一定不能长期间断观修，这样才能感应道交，这些特别重要。

我们还是没有用功、没有用心啊！如果我们特别爱想的话，自然就能想起来，自然就能观出来。如果是你自己特别喜欢的、特别爱的，晚上做梦的时候都是他的形象。你对佛、对上师、对三宝有这样吗？在你的梦中有上师三宝吗？观想得那么费劲，特意想、特意观，还观不出来！这就说明了你信心不足——你没有求法的信心，你对佛、对这个法没有太大的兴趣。根本没有用心，根本没有用功！如果你真的用心、用功了，学佛不难，成佛不难。如果不用心、不用功，不管学什么、修什么都不可能解脱，也不可能成佛。很多人都特别懈怠懒惰，不愿意想、不愿意

做。你不愿意想也得想，你不愿意做也得做，想今生成佛你就必须这样做，这个没什么好商量的。

出离心是勇敢的心

为什么我们现在学修的这么难，总是反反复复、断断续续、时好时坏的？就是因为没有真正的出离心。世间法和出世间法的界限就是出离心。在相续中没有出离心之前，无论修什么都属于轮回的法，都属于世间的法。相续中有出离心以后，才是出世间的法。

什么是出离心？对轮回、对世间法没有丝毫的贪恋、留恋之心，然后能够认真地去承担自己的责任和义务。不放弃，但是放下了；不逃避，从而敢于面对。这才是真正的出离心。没有贪恋之心，这叫放下；能够承担责任和义务，这叫不放弃。你真正有出离心的时候，不会逃避现实，也不会放弃任何事情，你能够放下世间琐事、世间八法，但不是放弃这些。现在很多学佛的人都是越学越傻、越学越糊涂，越学越懒惰了，什么也不愿意想，什么也不愿意做。这不

是放下，是放弃；不是智慧，是愚痴；这不是轻松自在，是懈怠懒惰。你是在学佛吗？佛是在做人的基础上修成的，连人都没有做好，怎么能做佛呢？

出离心不是逃避心，它是一种勇敢的心、敢于面对的心，在一切境界面前都不会害怕、不会畏惧。很多人将“出离”和“逃避”等同了，将“放下”和“放弃”混淆了，这都是颠倒而持，这也是在家学佛人中普遍存在的一个问题。觉得人太苦恼了、太累了，就想逃避。不管家、不管孩子、不管亲朋好友，只知道念佛磕头，还以为自己有出离心，全都放下了。这不是放下，是放弃！还有的人嫌家里太闹了，要到寺院里修。这不是出离，是逃避！逃避能行吗？逃避本身就是个过错，你能逃避得了吗？心里面没有放下，身体离开了也没有用。你看看，如果没有慈悲心、没有智慧，你到了寺院也一样，还会有看不惯的事，还会有看不起的人，一样有烦恼、有痛苦。如果没有把握住自己的心，到哪里都会没事找事。我们现在就是不敢面对、不敢承担，就害怕有烦恼、有责任、有负担，所以都在逃避，这样不可能达到圆满。逃避就是轮回的因，逃避超不出轮回，逃避是一种放

弃，是一种罪过！不是有了出离心就要离开家、放弃工作。有出离心的人是要从心里放下，真能放下的时候，不会舍弃一个人，也不会放弃一件事。

放下是解脱，放弃是罪过，这些一定要分清楚。放下是从心里放下，不管面对什么，不追求也不拒绝，看着缘起缘灭、来来往往，保持一颗如如不动的心。真空离不开妙有，妙有离不开真空；相离不开空，空离不开相。要放下，这是真空；不能放弃，这是妙有。不放弃一个众生、不失去一个众生，这叫慈悲心。放下了一切众生，不放弃一个众生，这才是大慈大悲、大彻大悟。该拿的时候拿得起，该放的时候放得下。你真正能够放下了之后，就不可能逃避任何事情，你的头脑会越来越清醒，行为会越来越勤奋，会用更好的方式待人处事。那个时候，一切处都是好处，都是净土；一切人都是好人，都是佛；一切事都是好事，都是修行。当你真正看破、放下的时候，才不受因果，不会痛苦。之前都会受因果，受因果就有烦恼，有烦恼就有痛苦。

放下了才不会失去，才会得到。真正从心里放下了，你的心自在了，一切都自在，那个时候不生不

灭，你的心是你自己，一切一切都是你自己，整个宇宙、整个法界都是你的。如果你放不下、还执着、牵挂的话，你一切一切都要放弃，什么都得不到，因为你的心没有自在，那个时候一切都不是你的。如果你的心自在了，心无边无际，无处不在，都掌握在自己的手里，自己把握住了，想放开可以放开，想收回来可以收回来。现在你的心不是你自己的，是别人的！你活在别人的眼光下，为别人活着，把握不住自己的心，总随外境转动，没有自由，所以活得累。

无有挂碍的时候，才没有恐惧，才敢面对、敢承担。对世间、对轮回不会有丝毫的贪图和留恋，无所挂碍，无所恐惧，这个心是真正的出离心。我们要通过观修人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些四外加行的基础修法，刻意发这个心，才能发出出离心。“发”和“发出来”不一样，发是一种刻意的；发出来了，那个时候不是刻意的，是一种自然轻松的状态。出离心发出来以后，你不用特意发，相续中自然而然就会有这个念头、想法，而且特别的强烈。

出离心是一切佛法的基础，一定要好好地学、

修，把真正的出离心修出来。要去面对，不能想着逃避。什么是敢面对，敢承担？把这个“我”忘掉，一切随缘，别追求，别拒绝，就行了。不管好坏，任何时候都不动心，心不随境转，这才是真正有修行。

有具足的信心才有真正的皈依

六道轮回都只有痛苦，没有安乐。我们一定要今生成佛，救度一切父母众生摆脱痛苦。我们唯一的办法就是皈依上师三宝。皈依也是佛教和外道的界限，无论你学的是显宗还是密宗，皈依都是进入佛门的第一步。皈依是一切功德的源泉，你真正能够皈依到上师三宝的时候，佛法里讲的这些功德才能在你的相续中产生。

密宗所有的仪轨都一样，第一是皈依的修法，第二是发心的修法，第三才是正行的修法。这意味着什么？没有皈依的基础、没有皈依的根本，就不能受戒，不能受灌顶，也不能受这些誓言。那什么是皈依？怎么皈依？现在很多人都是跪在上师面前，跟着上师念三遍四皈依颂，然后办个皈依证就“皈依”

了，也不学习皈依的含义，这都不是真正的皈依。皈依要了解皈依的基础、分类、方法、学处、功德、戒律这些。皈依是从内心里皈依，形式上、表面上的皈依有没有都行。

“皈”是归投、“依”是依靠。皈依上师三宝，就是依靠上师三宝。不管什么时候——顺境之时、逆境之时、快乐之时、痛苦之时，都不离开上师三宝，不忘记上师三宝。皈依的本体是一种决心，从内心里下决心、做决定：从今以后认认真真、老老实实地跟上师三宝学、修。这个决心才是真正的皈依。从因皈依的角度讲，四皈依是对上师三宝的四种决心：以佛为真正导师的决心，以法为道的决心，以僧为道友的决心，以上师为真正怙主的决心；三皈依就是对佛法僧三宝的三种决心。在你的相续中有这些决心吗？现在人都特别重视皈依证、重视法名，不重视内心、不重视内在的决心，这都是不如法的。

皈依上师三宝有条件吗？有，就是信心！对上师三宝有信心，信心一定要足，这是皈依的基础。没有信心，皈依也只是表面上的皈依，不是事实上的皈依。皈依后要好好看看自己的目的和动机，你的皈

依是下士道的皈依，是中士道的皈依，还是上士道的皈依？这里强调发心。下士道的皈依没有出离心的基础，皈依的目的是为了摆脱三恶趣的痛苦，获得人天福报，这就是世间的皈依，不能解脱。中士道的皈依有出离心的基础，但是没有菩提心。为了自己能够获得声闻、缘觉和罗汉的果位，为了自己能够得到寂静涅槃的果位而皈依，也不究竟。上士道的皈依是上等根基人的皈依，不是为了自己，而是为了救度众生而发誓成佛，为了成佛而皈依上师三宝。他的相续中有菩提心，所以这个皈依是大乘佛法的皈依。

很多人现在想皈依，想供佛，又不知道是不是要把自己以前供奉的一些神送走，心里很矛盾。皈依与供奉是有区别的。皈依是四种决心，我们对鬼神肯定没有这些决心，没有这些决心就没有皈依了。在没有皈依的情况下你可以顶礼，可以供养，可以赞颂。佛经里也有顶礼、供养、赞叹那些天地鬼神的方法与仪轨。你看我们天天念诵的《八吉祥颂》里，佛也恭敬地顶礼了世间八大护法，也恭敬地顶礼了世间的护法天神、地神这些神。人和神之间也要有一种礼貌，要互相尊重，互相帮助，互相赞叹。每个人都有保护

身体的神，每个家都有保护家的家神，山都有山神、水都有水神……哪里都有神！不能小看他们、轻视他们、舍弃他们、伤害他们。这些神都是跟你有缘份的，送得走吗？这个时候你一定要跟他们结善缘，不能结恶缘！有善心，有慈悲心，有菩提心了，才有护法！有自私自利的心，你身边的都不是护法，都是鬼！如果把他们当作究竟的皈依处而顶礼供养就不行，不把他们当作究竟皈依处，在不皈依他们的情况下，你就可以供养他们、顶礼他们、赞叹他们。供佛就是供佛，供神就是供神，这是两回事。

关键是这个心，对上师三宝有一颗恭敬心就行！那些鬼神才挑你理呢！上师三宝不会挑你理。上师三宝有慈悲心，有广大的智慧，他们对每个众生都一样。这些鬼神也是众生，本身也是佛呀，他们也有佛性。我们一切都要观清净么！你没有观清净，还把他们当成鬼了、还把他们当成自己的违缘、障碍了，都是自己的心！

我们已经皈依了，然后就开始学做佛、学做菩萨，把佛法里讲的这些道理运用在生活中，别的没有。光听、光说没有用，得从实际行动上做。做到

了，你就成功了；没有做到之前，没有成功。皈依上师了，得跟上师相应，跟上师一模一样，就学这个！在你的相续中也有那些功德，你也跟上师一样，对上师三宝的信心那么足，对众生的慈悲心那么真诚。什么时候能当上师，会做上师，那个时候你才成就了。

如果你以前没有皈依，就赶紧抓紧时间皈依上师三宝，这是个很重要的事情，寿命无常，不能再往后拖了！一定要培养对上师三宝的信心。对上师三宝有信心，才能皈依上师三宝。你皈依上师三宝了，才能修持正法，才能解脱，才能成佛。

略谈大小乘的区别

现在很多人将大乘佛法和小乘佛法混在一起，没有分清楚，内心经常有矛盾和冲突。大乘佛法和小乘佛法的界限是什么？世间法和出世间法的界限是什么？这些都弄明白了才能真正地修行。

我们修行要先发出离心，这是世间法和出世间法的界限。然后，在出离心的基础上发菩提心，这是小乘佛法和大乘佛法的界限。菩提心是一切大乘修法

的前提，然后通过修持大乘佛法才能成佛。什么是菩提心？菩提心有很多种，我们要先发出最起码的菩提心——愿菩提心：为度化一切父母众生而发誓修持成佛！一切众生都当过我的父母，现在我就是为了这些父母要学佛、要成佛。那时候你没有自私自利心，完全是为众生。你对世间法不会有丝毫贪图和留恋，无论做什么事都是为了众生的解脱。为了众生的解脱，无论修什么法都是大乘佛法；自私自利，为自己解脱，不管修什么法都是小乘佛法。

大乘和小乘的修法有相同的地方，也有不同的地方。大乘佛法里强调发心和动机，小乘佛法里强调表面和形式上的东西。小乘修行者是为了自己的解脱，最终还是有自私心，所以修法中对表面上、形式上的要求也高，不仅强调动机，也强调行为。大乘修行者完全看心，心善一切善，心恶一切恶。佛经里有很多这样的比喻：有一棵树，树根是毒，树枝和树叶肯定也是毒；树根是药，树枝和树叶也肯定是药。发心动机是善，外在的一切语言和行为也是善；发心动机是恶，外在的一切语言和行为也是恶。为自己怎么都不行，为众生怎么都行。在善恶的判断上，大乘佛法里

主要强调的是心——心的善恶，小乘佛法里主要强调的是行为——行为上的善恶。

大乘与小乘在结果上区别很大。小乘修行者是为自己的，所以不能成佛；大乘修行者是为众生的，所以能成佛。如果在自己的相续中没有菩提心，不管你念的是什么佛、诵的是什么经、修的是什么法，所修的都是小乘佛法。再努力、精进，最后只能成为阿罗汉，不可能成为菩萨，不可能成为佛，也不可能往生。你只有能发心为众生，才能修持大乘佛法，这样才能成就。

你是小乘修行者还是大乘修行者，就看有没有菩提心。我们都是修大乘佛法的人，一切功夫都要下在心地上。心不到位，做什么也不到位；心到位了，一切都到位了。这样你的生活就是修行的过程，你的所作所为完全是为众生：为众生学，为众生修，为众生吃，为众生穿，为众生喝，为众生工作，为众生上班。这个时候一定要有一个正确的动机：不能为自己，一定要为众生；不能为某某众生，一定要为一切众生。

慈悲心是平等的心

每个众生都一样有痛苦和烦恼，所以佛说众生是可怜悯者。我们学佛人一定要从心里发愿：一定要拔除一切众生的痛苦，然后祈请上师三宝加持我一定能拔除一切众生的痛苦，这是悲心。一定要发愿：一定要给予一切众生安乐，然后祈请上师三宝加持我一定能给予一切众生安乐，这就是慈心。佛法里讲的慈悲心是慈无量心、悲无量心。它的对境是一切众生，因为众生是无量的，所以它得到的功德也是无量的。

慈悲心和平等心是一体的，慈悲心是一种平等心，有平等的慈悲才是无伪的慈悲心。不论亲仇、贵贱、富穷，不论哪一道的众生，所有的众生都是慈悲心的对境。在你的心目中没有爱、没有恨、没有亲、没有仇，一切众生都是平等的。在这样的状态下，你才能发出真正的慈悲心。

现在很多人所发的“慈悲心”都不是佛法中的慈悲心。很多人对穷人有慈悲心，但是对富人没有慈悲心；对好人有慈悲心，但是对坏人、恶人没有慈悲心；对老人有慈悲心，但是对年轻人没有慈悲心；对

体弱多病的人有慈悲心，但是对身体健康的人却没有慈悲心……这都是分别。这是一种同情心，是世俗有分别的一种慈悲心。每个众生都一样有烦恼和痛苦，他们会在不同的角度，在不同的环境感受不同的痛苦。富有富的烦恼，穷有穷的烦恼；富有富的痛苦，穷有穷的痛苦。每个人都有痛苦，都是最可怜的，所以应该对一切众生都发一颗好心，都发一颗慈悲心，不能有分别。还有一些人遇到没有吃穿的、没人管的人，就给一些吃的、穿的，帮点什么忙，这是一种世间的善心，不是慈悲心。众生真正最可怜的地方是有无明愚痴。快乐幸福的因缘是断恶行善，困难和痛苦的因缘是造恶业，但是他们不会断烦恼，不会断恶业，所以得到的就是苦报，这是无明愚痴。所以，真正的慈悲心是要发愿拔除一切众生无尽的痛苦，给予一切众生永恒的安乐。

要发出真正的慈悲心很难，必须通过修行。轮回过患、因果不虚这些道理是发慈悲心的前提修法。慈悲心的基础是知母、知恩、报恩。在我们辗转轮回的过程中，一切众生都当过我们的父母，他们都像现在的父母一样对我们有着无比的恩德，所以我们一定要

报恩。怎样才能报这个恩？我们要学佛修行，成佛以后辗转法轮，这样才能救度这些众生。所以，慈悲心也是菩提心的基础。

“慈悲没有敌人”，这句话说的特别精炼。如果你有敌人、有仇人、有外人的分别，你还是没有慈悲心。分别都是自心显现的，都是自己的心。一切的一切——好的感觉，坏的感觉；好的征相、坏的征相；好的境界，坏的境界，都是因自己的业力所现，因自己的业力所感，都是自己种的因，别的没有！你把心态调整好了，可以无分别地爱，可以无分别地有感情。放下了一切众生，不放弃一个众生，这才是大慈大悲、大彻大悟。

通过仪轨发菩提心

如果你想修持大乘佛法，就一定要修习菩提心。修显宗、密宗的学佛人都需要发心。如果没有菩提心，念佛求往生也求不到，打坐修禅也不可能修成，通过生起次第和圆满次第念咒、修本尊也不可能修成。相续中没有菩提心，我们根本就修不了大乘佛

法；不修大乘佛法，我们根本得不到大乘佛法里讲的这些成就。菩提心不是想发就能发出来的，而是通过正确的修持方法修出来的。

发菩提心首先要发慈悲心。慈悲心的基础是知母、知恩、报恩，有这三个修法才有慈悲心。在发出来慈悲心的基础上，才能发出来真正的菩提心。从发心的本体的角度来分，菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心两种。胜义菩提心就是无我的智慧，登地以上的菩萨才能发出来胜义菩提心，这要通过很长时间的修行才能获得。资粮道、加行道都是生起胜义菩提心的基础、条件。这些基础都修好了，这些条件都具足了，才能生起胜义菩提心。我们现在所说的菩提心属于世俗菩提心，一般的人也能发出来。世俗菩提心分两个，一个是愿菩提心，一个是行菩提心。心里发誓：为度化一切父母众生，要发誓修持成佛！这是愿菩提心；心里发誓：为早日圆成佛道，要精进认真闻思修行。这是行菩提心。一个是为果而发誓，一个是为因而发誓，这两个都是菩提心。我们一定要反复地这样发愿、发誓。有一天在我们的相续中自然而然就有这么个念头、想法，那个时候我们才算发出来菩提

心。我们能够发出愿、行菩提心，那个时候我们才算进入资粮道，通过资粮道才能进入加行道，通过加行道的修法才能进入见道，通过见道的修法才能进入修行道，通过修行道才能成佛。

每个人都能发出来世俗菩提心，但是一定要通过仪轨。现在很多人根本没有发心仪轨，也知道要发菩提心，但是没有方法。仪轨、传承有很多种，在藏传佛教里主要有两个大的传承：一个是深观派的，是龙树菩萨的传承；一个是广行派的，是无著菩萨的传承。龙树菩萨的传承是从文殊菩萨那里传下来的，无著菩萨的传承是从弥勒菩萨那里传下来的。我们现在所用的仪轨，是从文殊菩萨那里传下来的，是龙树菩萨的传承，我们每天都是通过这个仪轨发菩提心、受菩萨戒的。两个仪轨都首先要皈依，然后在皈依的基础上才可以发菩提心。

在龙树菩萨的传承里，发菩提心、受菩萨戒是统一的。发菩提心了，就已经受菩萨戒了。最初发菩提心、受菩萨戒的时候，最好能在上师、善知识面前。这些必须要通过仪轨。通过仪轨发心，发菩提心和受菩萨戒是同样的，是一回事。发菩提心了，就已经受

菩萨戒了。不要不敢受戒，如果犯戒了，通过忏悔可以清净。如果在自己的相续中存在的菩提心的戒体没有了，你可以重新受，也一样能受到，一样能得到戒体。不用害怕，持戒才能得定，有定才能生慧。戒律是佛法的基础，一定要持戒。你真正持戒了，那个时候你才知道这是一种享受，不是一种痛苦。

一定要通过仪轨发心，我们天天念诵发心仪轨的主要目的也是这个。天天都念，好好发心，一定要发心！如果不通过仪轨，发心不会到位，没有用。一天发多少次都行，一天不间断地发也行。哪怕别的什么不修，每天光念发心仪轨，光发菩提心、受菩萨戒也行。天天发，不间断地发，不间断地受戒！我们上早晚课的时候通过发心仪轨发菩提心、受菩萨戒，做会供、受八关斋戒的时候也通过发心仪轨发菩提心、受菩萨戒。任何时候都可以通过发心仪轨发菩提心受菩萨戒，而且应该不间断。发出菩提心的时候，在我们的相续中自然而然就有这样的念头和想法——是持续地有，不是偶尔地有；是自然就有，不是刻意而发。之前，都一定要学、一定要修。

我们发出愿菩提心和行菩提心了，然后就要学

习愿、行菩提心的学处。愿菩提心的学处就是自他平等、自他相换、自轻他重的修法。行菩提心的学处是六度波罗蜜：布施、持戒、安忍、精进、禅定、般若。我们都一定要修持这些。

菩提心特别重要！不要盲修瞎炼，一定要通过仪轨如理如法地发心。在我们的相续中有了愿、行菩提心，我们才能进入大乘法门，才能踏上大乘佛法里讲的成就、成佛之道：资粮道、加行道、见道和修道。没有菩提心的基础，修什么都是白修，想往生、想成佛更是做梦，那是不可能的事！在我们的相续中真正有菩提心了，我们所作所为都是为众生的。那个时候我们的身口意都不属于自己，都是属于上师三宝的，都是属于众生的。那个时候我们的身口意都不再是贪嗔痴慢疑的工具，而是上师三宝承办利益众生事业的工具！我们需要好好地保护自己的身体，爱护自己的生命了。我们不但不会再造业，而且时时刻刻都会增长福慧资粮。极短的时间内，我们会成就，会成佛。

忏悔业障不容拖延

我们的本性是那么的清净、平等，那么的清晰、明了，那么的轻松、自在。而这一切现在并没有显现，没有证得，就是因为我们有妄想执着，有业障、烦恼障、所知障、习气障这些障碍。如果把这些都去掉了、消除了，那个时候它自然就显现了。无论我们修的是密宗、净宗还是禅宗，首要的任务都是消除业障。

业障没有功德，通过忏悔都能消净、能消除，这是它的功德。我们每时每刻都在造业，所以应当随时随地精进观修发露忏悔，来消除通往证得圆满果位的路途上的障碍。

我们在进行忏悔时，一定要具足四种对治力，这极为重要。只有具足了四种对治力，业障才能清净；如果没有具足四种对治力，忏悔不圆满，学的法、修的法再好，也不可能彻底清净业障。

第一，所依对治力。所依对治力有内所依对治力和外所依对治力。内所依对治力是在相续中有菩提心，菩提心是基础。外所依对治力是忏悔的对境。

在上师面前忏悔的时候，上师就是所依对治力；在三宝面前忏悔的时候，佛法僧三宝就是所依对治力；在佛像、佛堂、佛经、佛塔面前做忏悔，佛像、佛堂、佛经、佛塔就是所依对治力；自己观想在佛、菩萨、上师三宝面前，这些都属于所依对治力；我们念阿弥陀佛忏悔消业，那个时候阿弥陀佛是所依对治力。第二，厌患对治力。对自己往昔所做的恶业有真正的追悔心，发露忏悔的时候要不覆不藏，不能有漏。第三，返回对治力。当你对自己往昔所做的恶业有强烈的追悔心时，你就会下决心：从今以后，纵遇命难，再也不做这些恶业，再也不犯这些戒。第四，现行对治力。尽力行持一切对治往昔所造恶业的善业。这四种对治力一个也不能缺少，一定要记住。

佛在经中说所有的修行都是消业的过程，所有的修法都是消业的方法，但其中最殊胜、最圆满、最快速的方法就是金刚萨埵除障法。很多学佛人为什么修了那么久还是妄念纷飞，妄想执着？不开悟、不解脱？因为现行的修法没能清除我们如山般的业障，因而这些业障就成了我们生活及修行中最大的违缘与障碍。阿底峡尊者曾经说过："修学大乘、小乘、密

乘，最主要的是忏悔业障。在八万四千法门中，在忏悔业障上最有加持力的就是密乘中的金刚萨埵修法。”阿底峡尊者所说的金刚萨埵修法就是金刚萨埵百字明修法，金刚萨埵百字明被称为忏悔之王，而金刚萨埵心咒是“百字明”的精华归纳，也被称为金刚萨埵除障法。金刚萨埵是密乘中的一个本尊，十方诸佛融其力量于其中，因而在密乘中，金刚萨埵为十方一切诸佛的总体。金刚萨埵所发的誓愿是替众生忏除业障。佛经中说，遇到金刚萨埵除障法的人是最有福报、最有善根的人，如果没有大福报，没有大根器的话，在千万劫当中连“金刚萨埵佛”、“金刚萨埵除障法”的名字都不可能听到。金刚萨埵百字明被称为忏悔之王，每天念诵二十一遍，就可以消除当天的业障，念诵一百零八遍，就可以消除所有的业障。五无间罪和谤法罪是障碍临终往生的两种违缘，用其它方法是根本无法清净的。但是，依照四种对治力，如法诵持四十万遍金刚萨埵心咒就可以将五无间罪、谤法罪清净掉。任何罪业只要忏悔，则没有不能清净的。

其实我们这些凡夫天天都在造恶业，每时每刻都在造恶业。如果没有用正知正见来护持每个起心动

念，那么每一个起心动念都是在造恶业！如果我们临终前业障没有忏悔清净，死亡以后只能堕落恶趣，感受恶趣的痛苦，一定是这样的下场。一定要如理如法地做忏悔，忏悔做得越多越好，最起码，每天如理如法地念诵二十一遍百字明是必不可少的，最好是如理如法地念诵一百零八遍。否则，我们造的恶业时时刻刻都会增长，以后做忏悔也会特别困难。

如理如法地修持一段时间以后，我们会在很多方面有不同的感受。比如：烦恼、习气比以前更明显、更严重了；身体的个别部位也比以前更难受、更疼痛了。但不要紧，这都是正常的反应，继续诵持，用不了多久，就会明显地感觉到烦恼、习气越来越少、越来越轻。烦恼越少、牵挂越少，心情就会越来越轻松、愉快，身体上的病痛也会逐渐消失，所有的一切都开始向好的方向转变。对修行、对解脱、对佛法越来越有兴趣、越来越有信心，对上师的感恩心，对众生的慈悲心越来越增长，这都是业障消除的表现。有的人诵咒修持后，见解、证悟会有一个很大的提升，根基好的会业障消尽，证悟空性。所以想证悟、想成佛，必须要忏除业障，忏除业障必须要修持金刚萨埵

除障法，业障消了，福报增长了，我们才有可能达到证悟、解脱的目的。

业障像云一样，遮住了我们本性的智慧的光明；云散了，天空本来的灿烂就自然会显现出来。修持大圆满法，立即可以成佛！但是这也有三个前提的条件，其中第一个就是消除业障。业障消了，福报自然而然就大了。然后通过上师的窍诀，才能证悟大圆满法的境界。所以，一定要如理如法地忏悔，不要欺骗自己，不要糊弄自己。

灌顶与窍诀

灌顶特别重要，尤其在密宗里特别强调灌顶。如果没有接受灌顶，就不能获得任何成就。但是灌顶有灌顶的条件啊！很多学佛人也不知道自己灌了什么顶，不知道灌顶的内容是什么，甚至不知道灌顶是怎么回事。你根本不知道什么是灌顶，你能得到这些加持吗？现在很多人说自己得到了什么灌顶、什么窍诀，实际上什么也没得到。真正的上师无处不在、无所不能、无所不知，时时刻刻都可以给你灌顶，时时

刻刻都可以给你窍诀，关键是你能不能认识到、能不能接受、能不能容纳、能不能消化，这是最重要的。

灌顶的目的是什么？是让你的相续成熟。灌顶的结果是什么？是你的相续成熟了。什么叫相续成熟？第一，在相续中生起了真正的出离心，对轮回没有丝毫的留恋，对世间法没有丝毫的贪念；第二，有无伪的慈悲心，对每个众生都无分别地一样有感情，无分别地爱一切众生；第三，有愿菩提心和行菩提心。如果你真正得到灌顶了，在你的相续中肯定有强烈的出离心，肯定有无伪的慈悲心，肯定有菩提心，肯定有无比的信心。如果没有的话，你还是没有得到灌顶。上师慈悲给你灌顶了，你也无法将灌顶融入到自己的相续中，因为你不是灌顶的法器，所以给你灌多少次也没有用。

什么是窍诀？能让你证悟空性实义、证悟本性，把你的心安住在本觉当中的这个方法，叫窍诀。如果你的相续成熟了，上师真正给你窍诀的时候，不一定是念经、灌顶、拿宝瓶在头上灌甘露，没有必要。那个时候，上师时时刻刻都会给你窍诀，哪怕是打你、骂你、说你几句都是窍诀，都会令你开悟，令你证悟

大圆满的境界。大圆满法没有次第，立即、顿时成就，问题是你有没有得到上师的加持，有没有得到上师的窍诀？上师是慈悲的，时时刻刻都给你窍诀，但是你认识不到，所以得不到窍诀。如果你真正达到了那个层次，那个时候说你也是窍诀、打你也是窍诀，都是窍诀啊！你得不到，这是你自己的问题。

现在很多学佛的人没有正知正见，只知道东跑西颠的求灌顶。今天说这个法王灌顶，跑这；明天说那个活佛灌顶，跑那。这都没有用！接受灌顶了，进入密乘了，你要护持密宗戒。密乘里讲成千上万的戒律，你知道那么多戒律吗？最起码的十四条根本戒要做到，你做到了吗？如果没有做到的话，就是一个地方——金刚地狱！真正接受灌顶、进入密乘了，就象把蛇放在竹筒里一样，只有两个地方：上去，成佛；下去，金刚地狱，没有别的出路。你接受了那么多法，接受了那么多灌顶，接受了那么多窍诀，实际上什么也没有得到，结果就是下金刚地狱。

灌顶和窍诀都不着急！有出离心和菩提心的基础，才能证悟空性，才能得到灌顶，得到窍诀。自己的相续成熟了，那个时候你随时随地都能接受灌顶，

随时随地都能得到窍诀。把自己的相续变为大圆满法的法器是最重要的。如果你没有打开身口意三门，给你灌多少次顶也没有用，根本灌不进去。

先把四外加行、五内加行这些基础的修法按次第修好，你真正成为灌顶、窍诀的法器了，你时时处处都会得到灌顶，得到窍诀。那个时候上师一加持你，你就会开悟。大圆满法是立断法和顿超法，立刻断掉一切妄念，顿时超越三界轮回，不用很长时间，也用不着那么麻烦。就是这么个方法，这才是真正的窍诀。

念佛真意

现在我们说：这里是娑婆世界，过十万亿国土的西方有个世界叫极乐世界。这都是方便语。其实，极乐世界和娑婆世界就是一个。一个是觉的境界，一个是迷的境界。佛觉，就没有烦恼，只有清净心，所以他的境界是净土；凡夫迷，没有清净心，只有烦恼，所以他的境界是轮回，是娑婆世界。心净土净，心净一切净，心不净一切不净。实际上这个土就是你的心，土本身不存在，它就是心的显现。比如大海和波

浪一样，大海没有了，波浪才结束。心净了，土也净了；心不净，土也不可能净。

现在念佛的人多，但是真正会念佛的人少。什么是佛呀？清净心、平等心是佛。念佛念心、修行修心。心净土净，心不清净之前没有净土。这个念头转过来了，土也转过来了。无论做什么事，都要调整好自己的心态，这就行了。

今天念阿弥陀佛，明天念药师佛，后天念观音菩萨，这不叫杂修杂念。什么叫杂修杂念？念佛的时候没有忘掉这个“我”，把我放在最高处、最前面，总有分别念，总有我执我爱，这才是真正的杂修杂念。佛是完全清净、完全平等的，不会有烦恼和分别。你有分别，你有烦恼，那你就没有念佛。观世音菩萨、阿弥陀佛、金刚萨埵佛、药师佛，这些都是佛字的含义。念观世音菩萨，是念一切诸佛菩萨的慈悲；念地藏菩萨，是念一切诸佛菩萨的愿力；念文殊菩萨，是念一切诸佛菩萨的智慧。念一尊佛就是念一切佛，念一切佛就是念一尊佛。你真正会念的时候，念哪尊佛都一样。

现在很多学佛人非要求自己光念“阿弥陀佛”四

个字、光想“阿弥陀佛”四个字，别的什么想法都不能有。这不是一心念佛！“阿弥陀佛”四个字的意思是无量光佛、无量寿佛。无量光、无量寿都是我们的本性。我们的本来面貌才是真正的无量光、无量寿。你把无量光、无量寿的含义弄明白、搞清楚，把自己的心安住在那个认识，那个觉悟当中，这才是一心念佛。你真正会念佛了，你念到一心不乱的时候，轮回和涅槃、佛和凡夫、一切一切都是佛字的含义，都是一个意思，没有分别。你无论做什么事都是念佛，无论说什么都是念佛，你无论想什么都是念佛。你的行住坐卧都是念佛的过程，你的吃喝玩乐都是念佛的方法。

怎样念佛才能打掉妄念？真正弄明白了一切法的真相和真理，那个时候你才能打掉妄念，才能打掉执着。你真正把“佛”字的含义弄明白了、搞清楚了，这就是一种正知正见；然后你从心里念佛，把心安住在这个正知正见上。那个时候自然而然不会有邪知邪见，不会有任何的妄念。如果没有正知正见，你念“阿弥陀佛”这一念，只是暂时压住了前一个念头，而妄念依然存在，只不过是不够强烈而无法得以显现

而已。就像一个人生起贪念的时候，突然又生起了更强烈的嗔恨心，以致于使贪念显现不出来了，其实贪念还存在。

实际上，词汇越简单，它的含义越深、越不好悟。“佛”字翻译过来就是“觉”，一个字包含了八万四千法门，包含了三藏十二部显密一切经典的要义。你真正能够认识了一切法的真相和真理，你才是彻底证悟了。你能够念佛念到一心不乱的时候，你已经往生了，肯定往生了。在你的境界中，处处是好处、事事是好事，人人是好人。那个时候，不论到什么地方都清净、都幸福快乐。

如何念佛持咒

现在很多学佛人还不能正确地念佛、持咒，修了很长时间，烦恼、习气依旧，没有任何变化。念佛、持咒都要有正确的方法，不能盲修瞎炼。方法错了，不等于虚度光阴、浪费人身吗？

我们再强调几点。第一，我们无论修什么法，念什么佛都一样，都要有三个殊胜的摄持。前行发心殊

胜——要发菩提心；后行回向殊胜——要如理如法地回向；中间正行无缘殊胜——要有无缘、无执着的修法，要有大智慧，有证悟空性智慧的摄持，要站在三轮体空的角度来念诵，这才是圆满。我们的发心、回向都有仪轨，一定要按照仪轨如理如法地做。

第二，念佛、念咒、念仪轨的时候，要发自内心地念，边念边观想。很多人念佛、持咒都是马马虎虎的，只念词句，不念意义，也不观想，这都没有效果。应该把自己的注意力全部放在仪轨的内容里，从开始到结尾都不要想其他的，这也是一种禅。口里念的和心里想的如果不相应，没有什么力量；相应了，才能成就。如果我们真能从心里念、从心里修持，念经也好、念佛也好、持咒也好，念什么都是一种享受。所以发自内心地念，法喜充满地念，才有效果，这特别重要。

第三，我们不要只追求数量，还要追求质量。我们可以念得少一些、时间短一些，尤其是刚开始的时候，不要念得时间太长。你念的时候要从内心里念，如果心里实在太乱、静不下来，你可以放下，起来做点别的事，磕头也行、绕佛也行、干家务也行，不

要继续念了。很多人嘴里念的是咒，心里想的却是家务、朋友、事业等乱七八糟的事情，这样持几十万遍咒都不可能得到利益。我们都要对自己严格要求，念一句就要有一句的功德。不要追求数量，不要追求速度，这没有任何意义。

第四，念佛、念咒的时候要调整好身口意。身口意三门要完全放松，保持自然的状态。身要保持放松，怎么舒服怎么坐；口里念诵的时候，声音不要过高或过低，自然出声就行；意也要自然，要如法观想，观不清楚也不要着急，不要太紧张，也不要太放逸。这样念佛、持咒才会感应道交。

第五，要在生活中修行。现在学佛的人都修偏了，越学越糊涂、越不爱动脑子，越修越懒惰、越不爱做事。总在那边坐着诵经念佛，也不干活儿、也不运动。过几年，全身都是病。功夫有动功和静功。你现在什么功夫也没有，身体肯定受不了。所以，学佛要有智慧。

第六，一定要有基础的修法。四外加行和五内加行这些基础的修法非常重要。你没有发出来出离心、菩提心，没有证悟空性，念佛、持咒都不能断掉烦恼

痛苦，更脱离不了轮回。你有正知正见才能对付邪知邪见，没有邪知邪见才没有烦恼；没有烦恼才不造业，不造业才不会感受痛苦。

严格地讲，你应该依止上师，接受上师灌顶，证悟五种圆满，在五种圆满的基础上再通过两个次第——生起次第和圆满次第来持咒。通过两个次第来持咒、修本尊，才能修成，才能有效果。现在很多人根本不懂五种圆满是什么，根本不懂生起次第和圆满次第的要义，还持这个咒、持那个咒，这也是不如法的。我们学佛修行一定要如理如法，念佛有念佛的方法，持咒有持咒的方法，这些一定得会。

学佛不会带来压力

学佛修行应该越学越清醒——明明了了，越修越勤奋——无疲无厌，这才是有修行。现在很多学佛人刚开始的时候还行，时间一长就产生压力了，结果越学越糊涂，越修越痛苦，最后得不到成就，甚至退心，舍弃上师三宝，舍弃解脱之道。这样的人永远也解脱不了，这样学佛修行，还不如不学不修好。

学佛不难、修行不难。难在哪里？难在把握不住，不会学、不会修。有真正的善知识的指点，按他的要求去做，这叫会学；有正确的方法，按照正确的方法去修，这叫会修。这样学修一点点也不难；这样学佛，学佛是一种享受；这样修行，修行是一种快乐。

有的人的压力来源于急于求成，一旦没有达到效果就着急、上火，徒增很多烦恼。修行有过程，不要懈怠懒惰，自己尽心尽力就行了，不要着急。这不可能是一生一世的事，这是生生世世修来的。你们现在修的法都一样，但是有的人修得快，因为他前生修得好、修得多；有的人修得慢，这是前世修得不是很好、修得少。原因在这里。你越着急，离佛法越远。

有些人的压力来源于没有正知正见。一说要发心，就强迫自己一定要做如何如何的事业。做自己能做到的，这才是正法，才是真正的修行，才可能有成就。你能够做到的一定要做，你做不到的就不要做。都是看自己的发心，心到位就行了。你做不到的还非要做，这是一种罪过；你能做到的却不做，这也是一种罪过。无论什么时候，佛都不会给你压力，上师也

不会给你压力，自己也不要给自己压力。

有的人的压力来源于盲修瞎炼。修行有次第，修法有要求，你一定要如理如法地学修才能有效果。比如，我们天天做早晚课，你就要学会念它的含义、观想它的内容。真把自己的心安住在这些正知正见上了，根本不会觉得累和苦。如果这些都成了对自己的强迫，说明你还是没有学会佛法。千万不要盲修瞎炼，不要追求表面功夫。修行修心，一切功夫都下在心地上，你才会轻松自在。

学佛是人生最大的幸福，最大的享受。学佛修行应该越学越轻松、越修越自在。你学佛修行反倒给自己带来了压力，那不是学偏了、修偏了吗？压力是一种烦恼、一种痛苦，有压力说明你还是没有得到佛法的利益。只有你真正得到了佛法的利益，你才能活得轻松快乐，不可能有任何的压力和烦恼。

慎防傲慢心与嫉妒心

华智仁波切说过：嫉妒心和傲慢心这两个很难认识。我们这些凡夫，每个人都有傲慢心，每个人都有

嫉妒心，只不过是很难看出来。觉得自己好象没有，实际上都有。

如果你没有傲慢心，你能不能把自己放在最低处，把一切众生，包括自己周围的人，自己的敌人、仇人在内，都放在最高处，放在自己的头顶上？如果能，你才是真的没有傲慢心。有一次，一位居士说他没有傲慢心，我问他：那你到街上给每一个人都磕一个头，能行吗？他说他不干。你看，还是有傲慢心！如果在你的相续中彻底没有傲慢心了，那个时候你肯定能，那有什么可难的？你没有傲慢心的时候，一定能做到。在你的相续中有傲慢心，就根本看不到别人的功德，根本看不到自己的毛病，这是傲慢心的特点。觉得自己比其他人都好，觉得自己很有知识，见解很高，觉得自己很聪明、很能干……当你的相续中有这些想法和念头的时候，这其实都是傲慢，要注意啊！

傲慢不是对自己的信心，对自己的信心不是傲慢。信心是一种正知正见，信心是对自己的认识、对自己的法喜充满。傲慢是一种无明愚痴、一种邪知邪见，完全是烦恼，这要分清。有傲慢就没有功德，这

是佛说的。真正有功德的人不会贡高我慢，他什么时候都有谦虚的态度。

嫉妒心谁都有，有的重、有的轻。别人修行上有进步了，学习上有进步了，生活各方面有好转了，你心里就开始不舒服了，这叫嫉妒！你为什么不舒服啊？我们已经发愿了要饶益众生，众生的快乐就是我们的快乐，众生得到好处的时候，我们应该高兴。为什么不高兴呢？还是没有发心！如果你真正发心了，让众生高兴是你的任务啊！你没有为他们做什么，他自己就能得到好处，你应该随喜，应该高兴。没有嫉妒心，发自内心地高兴、发自内心地生起欢喜心，这就是随喜。我们真正随喜了，我们也能得到这个功德，多好啊！不管众生通过什么手段得到好处了，高兴了，我们就应该高兴；他得到好处了，我们就应该随喜。要为他的高兴而高兴、为他的满意而随喜，这就是无伪的欢喜心，这就是没有嫉妒心。

“智慧不起烦恼，慈悲没有敌人”。一个真正的修行者，不会有傲慢心和嫉妒心。如果还有看不惯的事，说明你没有智慧，或者说你的智慧还不够圆满；如果还有看不起的人，说明你没有慈悲，或者说你的

慈悲还没有到位。一定要好好地观察观察自己啊！

不能执着境界和感受

在学佛修行的过程中，会出现很多的境界，会遇到很多的障碍。你真正入门，真正进入修道以后，会有很多感应、征相和梦境，不要在乎，不要执着，这都很正常。

比如我们出发要去一个地方，如果你对路上好的境界留恋忘返、驻足不前，那么你永远也无法到达最终的目的地。在修行的过程中也是一样，有时候会出现好的感应、征相和梦境，有特别舒服的感受，甚至有神通、神变等功德，然而你放不下、执着这个境界，那你肯定会停留在这里，不继续向上修行了，这是不允许的。一定要放下，向前走，不要执着这些。这不是解脱、成佛，没有什么可高兴的，不要生起欢喜心，也不要动心。如果做不到不动心，就要观无常和空性，认识到它没有真相，一切都是假的，很快就没有事了。

如果我们在路上遇见不好的境界，你因害怕而驻

足不前，就无法到达目的地。在修行中也一样会遇到不好的境界，那个时候你同样不能害怕，否则也不能到达目的地。一旦出现了各种不好的境界和感觉，也不要动心；如果做不到不动心，也不要害怕。那些不好的境界都是自心的显现，都是假的，都是虚幻的、无常的。别害怕，越担心越有事，只要祈请上师三宝加持，相信上师三宝的加持，就不会有事的。什么叫翻业障？在你真有修行、真有智慧的情况下，这都是祛病，都是驱魔。这都是对你的考验，也是一种表法。

所有的所有都是表法。如果你有智慧，都是你的助缘；如果没有智慧，都是你的障碍。各种好的境界和不好的境界都不要执着。如果执着了，无论好坏都会伤害你，都是你的违缘；如果不执着，无论好坏都不会伤害你，都是你的助缘。迷恋好的境界就不愿修了，害怕不好的境界也不敢修了，这不都成了障碍吗？心一定要安住，把心管好。什么叫不动心？明明了了，都能听得见，都能看得见，都能想得到，但是都不在乎、不执着、不当真，知道这都是假的，都会变。不执着就没有烦恼，没有烦恼就没有痛苦。遇见

顺境也不执着、不欢喜，遇见逆境也不执着、不痛苦，这才是如如不动的心，这才能解脱、才能成佛。

任何时候都不起烦恼，没有痛苦的时候才是解脱、才是成就，之前什么也不是。修行是一场战争，有胜利的时候，也有失败的时候，坚持下去，一定会胜利！修行的过程就像乘坐一辆长途客车，有翻山的时候，有过桥的时候，有钻洞的时候，也有走平地的时候，在修行的过程中也肯定有各种各样或好或坏的感受、境界和征相，不要执着这些，不要停留、不要回头！我们的修行已经有方向、有目标了，一定要朝这个方向走，一定要达到目标，不能停止。

一定要好好修行，坚持下去！坚持到底，一定会成功。不经过磨难不可能成佛，有佛就有魔，有魔才有佛。释迦牟尼佛快要成就的时候，还有那么多磨难、魔障，我们刚起步的时候肯定也有啊！遇到境界了，不能手忙脚乱、胡思乱想。只要你虔诚地祈祷上师三宝，一切魔都会被战胜。

认 识 魔

学佛修行，不要总担心、总害怕。什么是魔？方便的说，让你心乱、让你烦恼、让你痛苦的，就是你的魔。如果你的心动了，它扰乱了你心的清净，它就变成魔了；如果你的心不动，哪里有魔？！心地清净了，一切都是佛，没有魔。

如果你的心清净、慈悲，那些鬼神、家亲眷属、干扰你的众生都会变为你的护法，都会成为你修行的助缘。如果你的心不清净，一切都会变成你的障碍，变成你的魔。烦恼、魔障、病障都是佛的化身，你能认清它了、看透它了，你就解脱了。你没有认识它的时候，它就是魔；你能真正地认识它的时候，它就是佛。魔的本性就是佛性，一定要保持清净心，一切都观回它本来的清净。

什么叫出有坏正等觉？出，超出三界轮回；有，有五种圆满的智慧；坏，摧毁了四种魔力。出有坏正等觉这是佛！没有魔不成佛，有魔才能成佛。遇到“魔”了，你能用圆满的智慧来对治是最好的。你认识到它的本性，把自己的心安住在那样的一种认识

中，它就成为佛了。你也可以把它当成一种考验，用它来提升你的修行。我们能够遇到一种障碍，就能提高一个层次；我们遇到一种违缘，就能增加一种智慧，这都是好事。不要拒绝、不要追求，这都是缘起，缘起的本性就是佛性。

都在说：末法时期，法弱魔强。什么意思？正知正见就是法，邪知邪见就是魔。如果在你的相续中正知正见多，邪知邪见少，你一定能解脱，一定能成佛；如果在你的相续中正知正见少，邪知邪见多，那你就是法弱魔强，解脱很难，成佛更难！只要你如理如法、认认真真地学佛、修行，时时看住自己的心，没有魔！

共修的力量

修行有单独修行和共同修行两种方式。自己在家里修也行，这样也好。如果有共修的机缘，我们最好都能参加。

现在有些人还不理解共修的殊胜之处。共修的时候，大家的力量都汇集在一起，一起修、一起念，这样更有力量！一个人的力量就象点点的火星，它也

能烧东西，但是烧不了多少；大家的力量就象熊熊的火焰，烧东西特别快、特别容易。大家在一起共修，消业特别快，积福也特别快，证悟也特别快，相互都有帮助。每一个参加的人都能得到这种共同力量的加持，共同的力量成为一个人的力量，一个人的力量等同共同的力量，成为一体了，这是最好的方法。所以，我们一定要珍惜共修的殊胜缘份。

我们参加共修的时候，一定要维护坛城的清净。你只要修正自己的问题就行了，不要说三道四、挑这挑那，这都有罪过。金刚道友之间要团结、和睦，不能有任何的矛盾，不能有不好的想法和看法。如果心地不够清净了，要立刻忏悔。在心里不能有任何痕迹，否则你学佛修行的根本就没有了，学也白学、修也白修。那个时候你最好离开坛城，否则还会对别人造成障碍，对自己也没有好处。所以，组织共修的时候，不要盲目地追求人数，关键是要有真正想解脱、成佛的人参加。

佛陀当年也教诲过他的弟子们：要在一起学习，一起研究，一起修行。不要把精力和时间虚耗在那些怠惰的生活和无益的争论中。我们在一起共修，就两

件事：一个是好好学佛，一个是好好修行。你一定要按佛的要求，按上师的要求去做，要以悟道的花朵和果实为乐，这是法乐。如果到坛城不遵守规矩，不好好学佛、修行，这就是破坏了法身、破坏了僧团，这是最大的罪过！

对学修人的几点要求

我们在八万四千法门中选择了净土法和大圆满法，对我们来说是最为适宜的。我们现在的修法都是十八代传承上师一代一代法脉相传到现在的，都有清净的传承，通过这些方法，我们今生一定能成就。如果你真想解脱、成佛的话，一定要如理如法地学修，要认真、坚持、坚定，这就是我对你们的要求。

什么是如理如法地学修？佛法的核心是闻、思、修。没有闻法，不会有思慧；没有思慧，不会有修慧。要反复思维佛讲的这些道理，观察自己的相续。不能把佛法和相续分开，不能把修行和生活分开，否则不能解脱、成佛。依止上师后，你就按照上师的要求系统地、按次第学修，都修到位就行了。

什么是认真？学修都一定要达到标准，要落实每一个具体的修法。认真不是执着，这两个在实际行动中一定要分清楚。不认真是罪过，不执着是解脱。要认真，这是妙有；不执着，这是性空。这两个不一样。认认真真、老老实实地做一切事、修一切法，这才是真正的修行。学佛修行不能虚伪啊！我们真正遇到了“净土与大圆满”的修法，我们现在有正确、完整、殊胜的修法，但是如果学得不认真、修得不老实，也不会成就。

第三篇　修行与生活

生活就是修行

佛法不离世间觉。佛到处都有，佛法就在生活当中、工作当中。我们天天都在念：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”哪里没有佛啊？你的单位里怎么没有佛呢？你的家里怎么没有佛呢？都有佛！哪里都是净土，哪里都有佛！

每个人都有佛性，通过修行都能成佛。怎么修？

在日常的生活当中修，不要将生活和修行分开。现在很多人把它们分开了，“这是我修行的时间，这是我工作的时间，这是我休息的时间，这是我吃饭的时间……”那你还不是真正有修行的人。学佛修行的时候不一定要在佛堂里念经，也不一定是在坛城里做课，在单位、在家里也可以修，在哪里都可以修。主要是发心，发善心、发慈悲心、发菩提心、发清净平等心，任何时候都用这样的心去做一切事情。这就是修行！把修行落实在日常生活当中，生活本身就是一种修行。

如果不发心，我们时时刻刻都在造业；如果发心了，无论什么时候都不会有罪过。发心了，就能在日常的生活当中修行。不要自私自利，要把饶益众生的心发出来，工作、生活和修行什么也不耽误。不要总为自己，要发心为他人、为众生。只要把这颗心、这个念头一转就行了！自私自利是一切痛苦的根源。我们要消业、断烦恼，就是断自私自利的心！你得真心实意、实实在在，不要那么虚伪、不要那么自私。

把生活和修行融合在一起，把日常生活、工作变成修行，这是最快速的方法，也是最殊胜的方法。什

么不是修行？你做饭、吃饭也是修行：吃饭是为了修行，修行是为了解脱、成佛，成佛是为了救度众生。你现在发心为众生做饭、吃饭，这就是行善。你做家务也是修行：我们的本性不垢不净，现在家里脏、有灰尘，这都是你的业障和烦恼。你做家务就是在擦业障、抹烦恼，多好的修持方法啊！你工作也是修行：不要只为了工资来工作，你发心把自己所有的力量和功德都献给众生，这是最好的修行。你好好地工作，好好地做事，工资自然就能拿到，这是你自己修来的福报。你真明白了佛法中的这些道理，生活和修行就不会有任何的矛盾和冲突。行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，一点点也不耽误你的生活，一点点都不耽误你的工作。

生活就是修行的过程，我们的一切行为都是为了修行，要有这样的观念。你的生活是为了什么？你的生活是为了生存，你的生存是为了修行，你的修行是为了成佛，你的成佛是为了众生。实际上这一切还是为了成佛，这么学，才能圆满。你吃和我吃不一样：一个为自己吃的，一个是为众生吃的；你活和我活的质量不一样：一个是为自己活的，一个是为众生活

的；你工作和我工作也不一样：一个是为了自己，一个是为了众生。一切为了众生，有了这样的发心，吃也有功德，穿也有功德，走也有功德，坐也有功德，无论做什么事都有功德。一切都是修行！有修行了，你才能享受得了这个生活。你真正能这样做了，生活不耽误修行，修行不耽误生活；工作不耽误修行，修行也不耽误工作。任何时候都能增加福报，任何时候都能增加智慧，多好啊！工作还能顺利，家庭还能和睦，身体还能健康，一切都会吉祥如意。

上师的教育，佛的教导都是佛法，别忘记。千万千万不能把相续和佛法离开，不要把生活和修行分开，分开就是过错。我们一定要观察自己的心，观察自己的相续，随时随地都发好心、发好愿：我们所做的一切都是为上师三宝，为父母众生。当我们所有的思想，所有的行为都变成修行了，都变成功德了，这才是圆满。

将修行放在第一位

释迦牟尼佛说过：我可以告诉你解脱的方法，能

不能解脱还靠你自己。如果你真是一个渴望解脱、渴望成佛的人，你肯定不会忘记修行。没有比修行更重要的事了！

末法时期，法弱魔强。众生的业力越来越重，烦恼越来越重，福慧越来越浅薄。众业所感，各种各样的疾病、灾难也越来越多。众生的生命就象狂风中的酥油灯一样，越来越没有安全感，越来越没有保障。你好好地观察一下：自己的相续中有死期不定的见解吗？死期无法确定——现在死一会死明天死……谁也确定不了。生命就在呼吸之间啊！呼出去没有吸进来，就死了；吸进来没有呼出去，就死了。面对死亡的时候，你有往生的把握吗？不能自欺欺人啊！

有一种动物，明知道猎人在向它射毒箭，它也不知道害怕，就是不跑；一旦真被射中的时候，它才害怕了，着急跑，这个时候已经晚啦！我们也是一样，业力现前的时候就像爆发的洪水，你想拦住它、挡住它，这是不可能的事。一定要提前准备好，怎么不准备呢？所以，现在要抓紧时间学佛、修行，统统地让自己解脱，让自己成佛。

暇满的人身非常难得，以后再想得到几乎是不

可能的事。如果我们今生没有解脱的话，以后就再也得不到这个人身，再也没有解脱的机会了，出苦无期啊！这不是生生世世的大事吗？很多人真的都特别愚痴颠倒，目光特别短浅。只考虑眼前，不考虑远处；只考虑今生，不考虑来世。我们不应该只是考虑今生今世的事，更应该考虑生生世世啊！不要只盯住眼前的蝇头小利，谁也逃不过无常，都会变。没有学佛修行之前，都是烦恼、痛苦，都是轮回的因！人身难得今已得，佛法难闻今已闻。我们已经遇到了佛法，也可以说懂得了佛法，只要再精进、再努力，我们都可以解脱、成佛。哪有比修行、比解脱还重要的事？为了世间的琐事把佛法扔在一边，自寻烦恼、自找痛苦，增加自己的压力，还自以为人就应该这样活，这都是没有智慧的人的做法。

我们今生一定要解脱，今生一定要摆脱轮回，这是每个人都一定要有的决心。但是，你没有在解脱上下过什么功夫，能解脱吗？你没有具足能成佛的因缘，无缘无故地能成佛吗？不可能！我们一定要抓紧时间，每分每秒都不能浪费，都要用在学佛修行上。将修行和生活融合在一起，要时时提起正念——念念

不忘上师三宝、念念不忘父母众生、念念不忘如法修行。我们不能偶尔性地修、空闲性地修。偶尔看看，偶尔听听，偶尔参加参加，偶尔坐一坐，这叫偶尔性的修。有空闲了就学一学、修一修，其他时间就忘了，这叫空闲性的修。这样，我们根本没有学，根本没有修，不会有任何的成就。怎么还不下功夫呢？你好好地问问自己：到底是不是想解脱、想成佛的人啊？实际上你还是没有真正发心。如果是自己特别愿意做的一件事，不用其他人提醒你，你也肯定会想得到，肯定会去做，肯定会努力，肯定会做到。

学佛、修行的事情不能一拖再拖，不能往后推。一定要不顾一切艰难困苦，严寒酷暑，抓紧时间，全力以赴，尽心尽力，把修行放在第一位，把修持放在最重要的位置。我们都是渴望解脱的人，我们都是渴望成就的人，对我们来说，没有什么事比修持还重要！

常与众生结善缘

对每个众生都要结善缘，不要结恶缘。善缘、恶缘都在自己的心，我们一定要时时观察自己的心，

对每个众生都要有一颗好心、一个好愿。这个特别重要！

佛和佛不一样，有的佛眷属特别多，成就的人也特别多，因为他们在因地的时候，在修行的过程中，跟很多很多众生结了善缘。我们都是修大乘佛法的人，我们学佛、修行唯一的目的就是度化众生。如果我们现在在因地的时候，不跟众生结善缘，甚至还结恶缘的话，以后我们成佛了也无法救度他们。众生都有烦恼，都有痛苦，根源是什么？根源就是无明、我执。只有你成佛了以后，给他讲经说法，才能让他了解断除无明我执的方法。你现在已经跟他结上善缘了，所以那时候他能听你的话，能对你有信心，按你的要求去做。如果因地时善缘结得少，将来成佛转法轮的时候，他们不能成为你的眷属和弟子，他们也不能跟你学、跟你修，你也救度不了他们。

我们现在对每个众生都不能结恶缘，一定要结善缘，多多地结善缘。一定要发好心、好愿。送给他东西的时候你就发愿：愿他也能学佛、也能修成，愿我成佛的时候第一个能度他，愿我成佛的时候他能成为我的眷属、弟子，让他学佛修行，让他解脱。你接

受别人的东西的时候，这也是一种缘，你也要发愿：愿我以后成佛的时候，他能成为我的眷属，我的好弟子，让他学佛修行，他也能成就，也能成佛。无论什么时候都要结善缘。

现在我们周围有很多人不学佛修行还诽谤佛法，劝也劝不动。这个时候我们不能恨他们，不能怨他们，一定要可怜他们、慈悲他们，发好心好愿：愿我将来成佛的时候，第一个度他们。你看那些众生那么颠倒、痛苦，现在我们无法救度他，无法帮助他，怎么办？我们从心里默默地发愿：愿在他们的相续中也能够早日生起出离心、菩提心，能够早日证悟大圆满法的境界；我成就了、成佛了，第一个度化他。只要默默地发愿、发心，这样就结善缘了。多多地结善缘，等你成就了，你就能度化很多很多众生。现在你不发愿，成佛的时候也没有眷属，自己的净土中只有一个人，多孤独啊！

一定要把心放平、放正，我们应该跟每个众生都结个善缘。我们对所有看到的、听到的、想到的众生，都不能有贪嗔痴，不能嫉妒、傲慢、烦恼、分别，一定要发一个好心。这都是修行啊！结善缘肯定

能得到善报，他们生生世世都会成为我们的好朋友，都会帮助我们，不会伤害我们。如果我们跟他们结恶缘了，那我们肯定要感受恶报。现在有的人对我们不好，诽谤我们、伤害我们、欺骗我们，这就是因为我们以前跟他们结恶缘的缘故。现在恶缘的果报成熟了，我们应该欢欢喜喜地承担，应该高高兴兴地还债。不能怨恨他们，否则又结上恶缘了，以后还要感受恶报。这就是轮回啊！

常结善缘，这就是成就的方法，只有这么做才能解脱、才能成佛。不管什么时候，不管在什么样的情况下，不管对什么样的众生都一定要结善缘，不能结恶缘。凡夫结恶缘特别容易，结善缘特别难，我们都一定要注意，一定要努力！

在生活中消业积福

生活就是修行的过程，我们真有智慧了，无论做什么都能消业积福。

我们都一定要知道：我所得到的一切，都是上师三宝的恩赐；我的一切都应该成为上师三宝承办利益

众生的工具。当我们能这样时时忆念上师三宝的恩德和功德时，我们所做的任何事情，所享受的任何物品都成为加持品——第一，能祛病；第二，能驱魔；第三，能消业。这是菩提心和清净心的力量！用这样的智慧来摄持你的日常起居、行住坐卧，时时都能消业积福。

早上醒来第一件事是发心：为了救度一切父母众生要修持成佛。放松一会后开始修上师瑜伽：观想上师融入自己的体内，把自己的心和上师的智慧融合在一起，在那个境界中坐一会。

吃饭、穿衣服要做观想：正因为上师三宝无疲无厌的救度，我才得到了这个人身，才有吃饭、穿衣服的福报。所以，我要把这些东西先供养给上师三宝。然后，发心为了众生吃饭、穿衣服，不要生起贪心。

洗脸、洗澡、做家务的时候也要观想：诸法的本性无垢无净，不清净的都是烦恼和业障，擦、洗、用的这些东西，都是上师三宝的加持品，都是上师三宝赐给你的，这里面都是上师三宝的力量，然后你通过这些擦、洗自己与众生的业障与烦恼，多好啊！一切都干干净净的时候，把这清净美好的一切都供养给上师三宝。

走路的时候，把上师三宝观想在右肩上，走路就是绕佛，也有绕佛的两个功德：消业、积福。工作的时候，把上师三宝观想在头顶上，发一个好心、好愿，然后努力去做。为人民服务、为众生服务、给众生提供方便，这都是消业积福啊！把上师观在头顶上，上师三宝也能时时刻刻加持你，你的一切都会顺利、吉祥。做生意也可以，但是一定要发心、发愿！如果你是为众生，为上师三宝做生意挣钱，把挣的钱用在正事上，这是可以的。别人挣钱没有用在正事上，你把这些钱挣回来后，用在上师三宝的利生事业上，你还是为众生做好事了！

生活中随处都可以供曼荼罗：时时想着把整个三千大千世界中所有珍贵稀有、清净美好的东西，包括自己的身体、财产和所积的功德都供养给上师三宝和一切善神护法。通过曼荼罗的修法会使我们的福慧资粮快速圆满。

我们可以享受福报，但是不能浪费福报。浪费自己的时间、财产、功德和一些好的机缘，都是浪费福报。现在很多人对别人的东西、公家的财产都随便用，不知道珍惜。实际上，你所得到的、享用的、占

有的财产、机会、权利等这些，都是自己生生世世修来的福报，随便浪费这些就是在浪费自己的福报，这个道理一定要清楚！居士们到寺院、坛城里也一定要珍惜三宝物，这些都是十方的供养，不能随便吃、随便扔、随便用，否则会有很大的罪过。

密宗里有很多方便法能够快速地积累福报资粮。我们扔剩饭菜、吐痰的时候，先念一遍“嗡啊吽”。用清净心、慈悲心发愿：愿那些恶道的众生们都能得到这些东西；愿这些东西都能够变成他们所需要的、喜欢的东西。这样他们就能得到。“嗡啊吽”代表一切诸佛的身口意：“嗡”能清净；“啊”能增长；“吽”能变化。布施的这些东西，通过诸佛身的加持，不清净的东西都能变为清净的东西；通过诸佛口的加持，就能遍满整个虚空；通过诸佛意的加持，都能变成冤亲债主需要、喜欢的东西。所以只要我们发一个清净心、慈悲心，我们扔掉的东西，就可以利益很多众生。

把生活中所有的一切都变成修行，那么你所有的时间都是修行。我们真正能够时时刻刻念念不忘上师三宝、念念不忘父母众生、念念不忘如法修行了，任

何时候都是消业的过程，任何时候都是积福的过程，无论做什么事都是消业的方法，无论做什么事都是积福的方法，多好啊！

改正缺点是一种成就

我们很多人都是命不好、运气不好。总觉得自己活得累、活得痛苦、活得没有意义，这叫命不好。从来都没有让自己满意过、知足过，这叫运气不好。实际上，我们就是自己命运的建筑者，我们完全可以改变自己的命运！怎么改变呢？不用靠别人。想改变命运，就要改掉自己的毛病。毛病越来越少，运气就会越来越好；毛病越来越多，命运就会越来越不好。

要想改正自己的缺点，我们需要上师三宝的教诲，需要明白佛法里讲的这些道理，然后把佛法当镜子照自己，把佛法当秤称自己，才能知道自己是善还是恶，才能知道自己有没有修行。自己应该最清楚自己，怎么不观察自己呢？能看出来自己有毛病，这是一种觉；能改掉自己的毛病，这是一种成就。

现在社会上很多人对佛法有看法，甚至产生了很

多诽谤。这都是我们这些学佛人自己造成的，我们自己没有做好。我们都一定要观察一下自己：自己的身口意是在学佛、修行吗？你看看：心胸那么狭窄，内心那么复杂；一会发火，一会生气；一会挑这个理，一会挑那个理；光说别人，不说自己；光看别人的毛病，不看自己的缺点。连佛法中强调的团结和睦都没有做到，还能谈得上学佛修行吗？我们都是修行者，我们都是佛的弟子。别人骂我们的时候，我们不能骂别人；别人打我们的时候，我们不能打别人；别人伤害我们的时候，我们不能伤害别人；别人欺骗我们的时候，我们不能欺骗别人。因为我们是修行人，我们就是要修正自己，没有必要修正别人。一定要修正自己，把自己修正好就行了。修正好了自己以后，慢慢就能修正别人了。

华智仁波切说过：最好的上师、善知识，是能直接指出你毛病的人。有的人能看出来你有毛病，但是他不会说。第一，他不敢说，怕得罪你；第二，他舍不得说你。而我们的敌人能看出来、说出来，他不会客气。谁能直接指出你的毛病，谁就是最好的上师、善知识；能让你改掉毛病，改掉习气，这个方法就是

最好的窍诀。其实，你所谓的敌人、仇人才是你的上师、善知识，才是你最大的恩人。他通过很多方式指出你的毛病，让你知道自己的缺点，这是最好的窍诀，没有比这更好的窍诀了。通过他的诽谤、批评，你知道自己有毛病，那个时候你肯定悔改。如果你有智慧的话，这不是坏事，是好事！

我们在学习佛法、修持佛法的过程中，也能知道自己有很多的过错和缺点，这就是进步，这叫智慧。你以前根本不知道自己有那么多过错，现在知道了，这叫正知正见，这叫见性。你能在生活、工作当中改正自己的缺点，好好地工作、好好地过日子，这就是学佛修行。

照顾家人是菩萨行

现在很多学佛人都没有正确的知见，总是处理不好跟家里人的关系，处理不好生活和修行的关系。这是个特别大、特别严重的问题。很多人都说："我对外面的人好，但是对家人不行。"你对家人不行的时候，你已经彻底没有慈悲心了。你连与你最有缘份，

最了解你，最能直接接触到你的众生都不能度化，还想度化别的众生？这是不可能的。

有些修行人整天把自己关在佛堂里念佛诵经、上香磕头，不做家务，也不照顾家人，给家人添了那么多烦恼，学佛修行也得不到家人的支持，结果家里整天吵吵闹闹。这不是件好事，是件坏事！佛法是饶益众生的，佛法是不伤害众生的！你现在已经违背了佛法，已经跟佛的要求背道而驰了。家里这些人都是众生啊！在他们需要你照顾和关心的时候，你不管了，这不是舍弃众生了吗？舍弃众生就等于舍弃了菩提心；舍弃众生就等于舍弃了佛法。你已经伤害众生了，你让他起烦恼，你就是造恶业了！你是个恶人！你现在已经违背了佛法，已经违背了上师三宝，佛菩萨也不会加持你，善神护法也不会保护你，他们自然而然就会抛弃你。你在形式上学得再精进，也没有用！

家人不支持你，阻碍你学佛，这是你修行最大的障碍，你应该先把这个问题解决了。怎么解决？如果你希望他们也信佛、学佛，你就要好好表法，让他们看到学佛的利益，学佛的功德，这是最简单、最

容易的方法。如果你没有好好表法，家里人肯定不理解你，他本来就不懂佛法，你却越来越不关心他，不照顾他，不理解他，他就接受不了。你越这样学佛修行，他越反感。你让他生起邪见了，他就诽谤佛法，结果种下了恶因。这个恶报有一天一定会成熟的，他肯定会阻碍你。现在你的家人不支持你，这也是你们之间的一种缘份。他们那么障碍你，这就是你的业障，最大的业障！这就是你的魔障，最大的魔！你必须先把这个关打破。怎么办？这个时候不能有怨恨和抱怨，否则就又结下恶缘了，又要感受这样的恶报。你要跟他结善缘，善有善报，他一定会支持你、帮助你。你去做就行了！你要调整好自己的心，保持清净心。然后，你真心地把自己的身口意奉献给他，完全为他服务。你的家人也会看到学佛的利益和功德，就会对佛法产生信心，种下善根。那个时候，一切障碍都会变成你修行的助缘。

家庭不和睦的原因是什么？肯定是自己的问题。你肯定没有完全地把家人当成佛，没有把他放在自己的头顶上。现在这个社会都讲利益，没有利益就没有感情了，这样不会有好的结果。要时时想到他们都是

自己生生世世的父母，都是最需要自己照顾和关心的众生，也都是佛啊！照顾父母众生是自己的责任，所以我一定要关心他们、一定要照顾他们。这才是最好的修行！这样你就真的成为菩萨了。我们真心实意，不求回报地关心、照顾、尊重家人，你的家人能不感动吗？你的家庭能不好吗？如果你用心去感化他，那个时候他的内心也会有变化，他也会真心地爱你、尊重你。互相都是真心实意的感情，才有真正的和睦。你真想修家庭和睦，你就这样修。一个家庭里有和睦，这个家庭就是个幸福的家庭；一个村子里有和睦，这个村子就是个幸福的村子；一个国家有和睦，这个国家就是个幸福的国家；整个世界有和睦，这个世界就是个幸福的世界。救度众生一定要从身边的众生开始，慢慢扩大到一切父母众生，这是最实在、最好的修行。

我们都是修大圆满法的人，时时要明观五种圆满。自己的家就是西方极乐世界；你的爱人是无量光佛；你的家亲眷属、亲朋好友是莲花部的尊众、勇士勇母、空行空行母、男女本尊；你在家里做饭、干家务，就是大圆满法；经过的时间就是本来常有的相续

轮。除了自己的所在之处，哪里有西方极乐世界啊？心清净了，土就清净。不用从自己的家里走出一步，就往生到西方极乐世界了。好好的爱护、照顾自己的家人，你照顾他们就是帮助众生，你尊重他们就是尊重佛了。

随缘得自在

我们心里总有挂碍，总有担忧，什么原因？执着来的。好和坏、善和恶、佛和凡夫，都不能太执着。不管你执着哪种法，都会伤害你；如果你不执着了，就不会伤害你。有的人特别执着，什么都执着，连一句话也执着得不得了。你最执着的，就是对你伤害最大的，也是最能考验你的。它伤害你的时候，你如果能不动心、能放下它，你就算通过考验了。

诸法由因缘生，该遇到的时候，想躲也躲不开；该离开的时候，想留也留不住。这都是因缘果报，也都是缘起。一切法的本性离不开无常，都是假的，都在刹那间变化。所以，不要拒绝，也不要追求，顺其自然。我们的心就是个最高超的魔术师，我们看魔术的时候都感觉特别神奇奥妙，任凭谁也分辨不出来、

认不出来，实际上都是魔术师的把戏，很简单。一切一切都是心的变化。你真正弄明白了自己的心，真正见到了自己的本性，那个时候才能把握住自己的心，才能不动心。

不要害怕，一切放下，一切随缘。一切一切都是因缘果报，不用特意去要求什么，这是一种压力和烦恼。有病就有病呗，死了就死了呗！从内心里不害怕、不担心，不会有事的。一切都会过去，一切都会好起来。密勒日巴在山洞里修行的时候，吃的是草，喝的是凉水，没有穿的衣服，身上长出了绿毛，根本看不出来是人还是鬼。但是，这些对密勒日巴来说无所谓。他能那么快乐，那么轻松，那么自在，因为他放下了，他能随缘。来，也不拒绝；去，也不惋惜。我们都有密勒日巴的精神就行了，在皇宫里也能幸福快乐，在山洞里也能幸福快乐。重要的是心，没有什么放不下的。你越放不下越有事，越担心越有事，这都是自找的。一切随缘！活一天自在一天，活一天轻松一天，快快乐乐地活着，这就行了！

无论什么时候，我们真的了解了自己所遇到的境界的真相，我们就不会在乎和动心。就像我们对白昼

和黑夜的更迭现象都太熟悉了，所以黑夜的来临从来不会影响我们的心。如果有一个人初次来到地球，他对第一个黑夜的来临会非常的担心、害怕，因为他还不了解这个变化。即使他找寻很多的方法，仍然解决不了这个问题，天依然要黑。我们现在还有担心和害怕，就是因为我们不了解诸法的真相。当对一切法都能明明了了时，你就不会再执着；当一切能随缘的时候，你就不会再有痛苦了。

放下才能得到，随缘才能顺利，这是佛说的话。有什么可放不下的？心里总是挂着、念着，能解决问题吗？过去的不能再回来，就让它过去；未来的你就让它来，别迎接它。有什么缘就结什么果，一切都是跟随你的因缘而来，不可能跟随你的心。你安不住这颗心，总是随着境界转、动，你永远都那么疲惫，死了以后更累、更苦。你真不在乎了，真从心里放下了，才能得到永恒的安乐与幸福。

认识违缘障碍

我们都是修大圆满法的人，当下就是圆满，哪

个不圆满？违缘是自己找的，障碍也是自己执着的。怎么去对待，怎么去接受，怎么去运用这些，靠你自己。如果你有智慧、有修行，这些都是好事。

你看见有坏事、有坏人，这都是自己的问题，重要的是你从哪个角度去面对，从哪个层面去理解。你把他当成佛，当成菩萨，他就是你的佛，就是你的菩萨。你把他当成魔，当成你的恶人了，他就是你的魔，就是你的恶人，就会伤害你。任何众生都有佛性，你有智慧的话就会把他当成佛、菩萨。你用慈悲心去接触他、容纳他、融化他，他就会成就你，就会帮你解脱痛苦。如果你真有修行、有智慧，一切一切都是你的助缘，都会帮助你。如果你没有修行、没有智慧，一切一切都是你的违缘、障碍，都会伤害你。这个世界上没有坏事，一切都是好事；没有坏人，一切都是好人。这些都是自己的心，真的是不可思议。

一切都观清净，保持清净心；心地清净了，一切都变了。如果心不清净，一切都会变成你的障碍。你的心也跟随它变，它让你的心不清净了，这不就是障碍吗？心不清净的时候，你就活得累；心清净了，你活得就轻松。重要的是这颗心！一切境都没有恒常

性，都在变。你的心把握住了，这些都随你的心转；如果心没有把握住，你的心就跟随境转了。应该是境随心转，现在我们的心跟随境转了，这就是愚痴、颠倒。无论出现什么违缘与障碍，都不会有任何问题。你真明心见性了，你的心就不会动。真正有修行的人是“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。”任何时候，他都不会担心和害怕。

密宗里有很多方便法帮你祛除违缘。比如，扫地、扫大道。那些不干净的脏东西，都是你的业障，都是众生的业障。你把它们打扫干净，第一能消除自己的业障，第二能消除众生的业障，这才是真正的消业，这才是真正地还债，这里有真正的饶益众生。你打扫得干干净净、利利索索，别人看了也有舒服的感觉、也有欢喜心。这是什么？这是佛性。你让他见到本来具有的佛性，这多好啊！你可以不参加法会，只发心扫大道，就行了。你现在没有这个福报，不扫大道也行，但是你收拾自己的屋子，这应该吧！有人也打扫了，但是业障也没有减轻。这是为什么？因为没有发心。所以做这些的时候一定要发大心。扫大道、扫地、做清洁，这是一种最好的消灾免难的方法，最

好的祛除违缘的方法，也是一种窍诀。

不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不会成功。遇到一种障碍，能提高一个层次，遇到一种违缘，能增加一种智慧，这都是好事，不要遇见一点点障碍就退缩。只要你好好地学、好好地修，一切都会好的，一切都会过去的。只要你认识它了，不执着它，从心里放下它，它就不会伤害你。你有高的见解与智慧能对治是最好的，如果没有这些，你就祈祷上师三宝。诚心祈祷上师三宝，相信上师三宝的功德，你一定会顺利度过这些障碍，这也是一种正知正见。

智慧与方便

密法中的双身佛像，男性代表方便，女性代表智慧，表示智慧和方便双运的意思。在行菩萨道时，我们既要有般若智慧，也要有善巧方便。佛法里讲“性空妙有”，实际上就是这个意思。有方便，这是妙有；有智慧，这是性空。性空离不开妙有，妙有离不开性空；相离不开空，空离不开相。在菩提心的基础上有种种的善巧方便，但是都离不开诸法空性的实

相；只有证悟了空性的圆满智慧，才能幻化出种种善巧方便。

佛菩萨引导众生趋向佛道，有种种方便示现。示现的时候一定要与众生相应，不相应就度化不了众生。佛的相有两种：一种是寂静的，一种是忿怒的。这些都是为表法。在表面上、形式上都可以有这些相，该忿怒的时候忿怒，该寂静的时候寂静，但是内心里没有忿怒也没有寂静。佛有时候示现神通、神变，也是为了救度众生。尤其是那些鬼神，不讲神通，根本救度不了，因为跟他们不相应。佛让文殊菩萨度化王宫里的人，文殊菩萨跟他们一起吃喝玩乐，慢慢就救度他们了。如果佛、菩萨总是一种心思、一个表情，对有些众生可以，但是救度不了其他根器的众生。佛菩萨在示现种种方便的时候，都有圆满的智慧的摄持；也正因为佛菩萨具足了圆满的智慧，才示现出相应的种种方便。智慧和方便是一体的。

当我们真有智慧的时候，一切都是修行的方便；当我们能把一切都变成修行的方便的时候，我们才是真有智慧了。那个时候处处是好处，人人是好人，事事是好事。没有任何违缘和障碍，都是助缘。没有矛

盾和冲突，都是大乘佛法。那个时候，修行的过程就是生活的过程，生活本身就是修行。

我们现在修持密法，一定要转变世俗观念。把生活当中的起心动念都变成学修佛法的方便，这就是智慧。真正明心见性、证得圆满的智慧了，那个时候一切都是方便。放下一切众生，这叫智慧；不放弃一个众生，这叫慈悲。放下了一切众生，不放弃一个众生，这才是大慈大悲、大彻大悟。有智慧、有方便的人，一切都是圆满。

佛法是种活法

佛是最有智慧、最能干的人，所以活得轻松、自在、快乐。凡夫是最愚痴、最没用的人，所以活得累、活得苦。佛活得快乐，凡夫活得痛苦；佛的活法是佛法，凡夫的活法不是佛法。佛做对了，用佛法来活；凡夫做错了，用另外一种活法，所以活得累、活得痛苦。

佛法是人的一种活法，人应该通过佛法活着。佛和自己是不应该分开的，是一体的。你自己就是佛，

佛就是你自己。你把它们分开了，这叫无明愚痴。佛法和你的生活也不应该分开，你把它们分开了，这也叫无明愚痴。我们很多人把佛法当作神话，把自己的生活和佛法分开，所以活得累。心累才是真正的累，心苦才是真正的苦。佛法是一种活法，用佛法这个活法来活着，才能活得轻松自在，才能活得有意义、有价值。

我们想跟佛学，一定要学佛的大慈大悲、大彻大悟。我们为什么有想不开、想不通的地方？我们总是站在一个角度上使劲地想，不会换角度。在这个世界上没有完美，想开了、想通了就是完美。人一生的快乐，并不是你拥有的多，而是你计较的少。那什么时候才能计较的少，什么时候才能不计较呢？把狭隘的心胸打开！当我们真正发出了慈悲心、菩提心的时候，当我们完全不为自己，只为众生的时候，我们的心胸才能打开，之前不可能。你还有我执和我爱，你还有自私和自利，那个时候你不愿意计较也肯定计较，遇到境界的时候肯定不行，你还没有断除这一切。我们为众生活着，才能快乐。现在很多人都为自己活着，尤其是一些年轻人，都在追求自我。错了！

你活得那么累、那么苦、那么残酷。原因在哪？就是因为你只为了自己活着。你不会考虑别人，你不会尊重别人。即使你尊重别人、帮助别人、关心别人，也都是有条件、有要求、要回报的。这些都是痛苦的因。

我们现在生活条件都好了，但是内心不快乐。内心为什么不快乐？因为物质世界发展的同时，我们的精神世界却越来越贫乏。精神世界没有发展，物质世界的发展就变成了精神世界的压力。我们的精神世界越有压力，活得越累。所以我们一定要通过修习佛法，让自己的精神世界发展起来。这是唯一的方法。

无论什么时候都那么快乐、那么欢喜，这才是佛！无论什么时候都有一种无伪的欢喜心，任何时候都快快乐乐，没有吵闹的时候，没有愁眉不展的时候，你就是佛！你看弥勒菩萨，他永远都是那么乐，这才是真正的“欢喜佛”、“乐佛”！这是他的表法。佛不可能离开这个世间，佛法也在世间的生活和工作中。你真正学佛修行了、成佛了，那个时候你会永远快乐。家庭和睦、工作顺利、身体健康，这样才有欢喜。

佛法是真正的如意宝，一定要珍惜啊！如果你真遇到佛法了，好好地学习它、修持它、利用它，它就会给你安排好一切，就会给予你一切，一切都是吉祥圆满。我希望大家不管什么时候都一定不要舍弃佛法、不要舍弃上师三宝！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

图书在版编目（CIP）数据
e生代书系/王维拉 主编
—北京：中国国际广播音像出版社出品，2006，7
ISBN7—900209—02—6/12.01
Ⅰ.e… Ⅱ.王… Ⅲ.文学—通俗读物—e生代…

e生代书系（第二辑）
（书名） 佛法是种活法
作　　者：达真堪布
责任编辑：申　言
特约编辑：
文字校对：张宏杰、王宏刚、金　鑫、梁　莉
监　　制：高延赛
美术设计：虹光美术工作室
出品发行：中国国际广播音像出版社
（北京复兴门外大街2号国家广电总局　邮编：100866）
纸质印刷：武汉印刷厂
国内经销：无上文化交流有限公司
开本：170*230毫米　1/16　印张：8.75
字数：70千字
印数：1-2000册
版次：2009年5月第一版　2009年5月第一次印刷
书号：ISBN7—900209—02—6/12.01
定价：18.90元/册